

MULIGHETSSTUDIE SOGNSVANN

INNFALLSPORT TIL MARKA



Dokumentinformasjon:

Oppdragsgiver: Bymiljøetaten (BYM)
Rapporttittel: Mulighetsstudie Sognsvann - Innfallsport til Marka
Utgave/dato: 3/11.02.2022
Oppdragsnummer: 618215-09

Oppdragsleder: Annabel Danson
Samarbeid med: Bymiljøetaten v/Elisabeth Teinung og Reidun Bolsø

Utarbeidet av: Hanna Breistrand, Annabel Danson og Ida Tesaker Belland

Alle foto uten kildehenvisning er tatt av Annabel Danson, på veiene av Asplan Viak.

Ved bruk av foto, illustrasjoner og kart fra mulighetsstudien i annet materiale skal det benyttes henvisning.



Sammendrag

Sognsvann blir den første av flere innfallsporter som skal etableres eller videreutvikles i Marka av Bymiljøetaten (BYM), på bestilling fra Byrådsavdeling for Miljø og Samferdsel. Målet for mulighetsstudie er å belyse tiltak som kan bidra til bedre tilrettelegging av Sognsvann for alle, spesielt med tanke på underrepresenterte grupper i friluftslivet; personer med minoritetsbakgrunn, barn og unge og personer med funksjonsnedsettelse.

Medvirkningsprosessen er gjennomført til tross for begrensningene av koronakrisen, og både intervjuer og workshoper er gjennomført digitalt. Utførelsen av intervjuene har vært et samarbeid mellom Asplan Viak og Bymiljøetaten. Både interesse-organisasjoner, samt brukere som i dag opplever barrierer for å ta marka og Sognsvann i bruk, er innlemmet i prosessen, og har fått gitt uttrykk for behovene sine og potensialet i området.

I løpet av medvirkningsprosessen ble det tydelig at følgende tematikk gjentok seg, både i samtale med interessenter og brukere:

- Behov for informasjon (trygghet)
- Behov for kunnskap
- Behov for utstyrsutlån
- Pris er en barriere
- Behov for organiserte aktiviteter og tilbud
- Behov for tilrettelagte aktiviteter
- Behov for fysisk tilrettelegging

Behovene som har kommet frem i medvirkningsprosessen og faglige observasjoner på befaring er grunnlaget for tiltaksforslagene som ble presentert i en spørreundersøkelse på nettet. Brukerne fra medvirknings-prosessen og aktive brukere av Sognsvann, fikk mulighet til å gi respons på forslagene og komme med innspill i påsken 2021. Innspillene fra fokusgruppene for mulighetsstudien har vært utslagsgivende for hvilke tiltak som har blitt prioritert. Videre har statistikk fra Markaundersøkelsen 2021 og Idrett og Friluftsliv Levekårsundersøkelsen 2020 vært med på å underbygge argumentasjonen.

Med dette bakgrunns materialet ser vi at det er noen tiltak som utmerker seg som spesielt relevante:

- Behovet for informasjon før turen starter og på starten av turen er veldig viktig for flere av fokusgruppene som er underrepresentert i friluftslivet. Dette er besvart med ulike virkemidler.
- Utlån av utstyr og tilrettelegging for deling av kunnskap er viktige tiltak for å tilgjengeliggjøre marka for flere.
- Bedre tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse både online og fysisk er en nødvendighet for at funksjonshemmede skal ta Marka mer i bruk. Mentale barrierer er en utfordring for denne gruppen, og opplæring er derfor også her et viktig virkemiddel.
- Det er et generelt behov for oppgradering og økt tilrettelegging av fasilitetene som er på Sognsvann i dag.

En oppsummering av funnene i medvirkningsprosessen og de prioriterte tiltaksforslagene er sammenstilt på de neste sidene.

Tiltaksforslagene er inndelt i følgende tiltakskategorier:

1. Kommunikasjon og informasjon
2. Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet
3. Fysisk tilrettelegging

- Identifiserte behov -

	Kommunikasjon og informasjon:	Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:	Fysisk tilrettelegging:
Ungdom indre by	- Markedsføring av Sognsvann i indre by på flere språk med vakre bilder og informasjon om hvordan man kommer seg dit - En digital markaportal med grunnleggende informasjon om friluftsmuligheter, korte nærturer, hva ulike steder tilbyr, informasjon om markahytter du kan leie, informasjon om hvor det finnes badestrender med badevakter ol. Portalen rettes mot ungdom og de som jobber med barn og unge for å enkelt planlegge lavterskel turer og aktiviteter - Informasjon om kulturminner og tilrettelagte kulturminneruter	- Kunnskap om bekledning - Utlånsbod, gjerne med et FRIGO-flagg på, som man reklamerer for i sentrum - Serveringssted - Gratis kurs for voksne som jobber med barn og unge, som ansatte ved fritidsklubber og -arenaer	- Klatring med lave elementer, taubane - Lavterskel sykkelbane for terrengsykler/BMX - Tiltak for å få folk innover; stolpejakt, rebusløype med spørsmål, orientering - Skiarenaer, skileik - Fotballbane - Basketballbane - Fritidsklubb
Foreldre med minoritetsbakgrunn		- Utstysrordninger som også kan inkludere klær - Organiserte turer - Lett tilgjengelig kunnskap om hvordan man bør kle seg, hva man bør ha med seg og hvor man kan dra på tur - Ordninger for å få ned kostnadsbarrieren, for eksempel gjennom samarbeid med Ruter	
HC	- God og tilgjengelig informasjon før og under turen (internett/app og oppslagstavler/skilting/merking) - Promotere Sognsvann som et handicap-vennlig sted - God merking, godt tilrettelagte og merkede rundturer - Merking i kart hvor man finner toaletter og benker - Fortsatt forbud mot å sykle rundt vannet - Bruk av sterke farger for å markere noe viktig eller interessant - Markere utløp og innløp til Sognsvann når det er is på vannet	- Tiltak for vinteraktivitet, ev. i samarbeid med Røde Kors og Norsk Folkehjelp - Teleslynger i kiosken	- Nok parkeringsplasser, toaletter og benker, inkludert hvilebenker - Sikre god framkommelighet, trapper/rekkverk i skråninger - Ledelinjer fra t-banen og rundt vannet - Gjøre det mulig å komme seg til Ullevålseter vinterstid

- Identifiserte behov og innspill -

	Kommunikasjon og informasjon:	Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:	Fysisk tilrettelegging:
Nordre Aker Ungdomsråd	- Bruke sosiale medier som Instagram, Tik Tok og Snapchat for å nå ungdom, bruke influensere for å markedsføre Sognsvann mot ungdom - Markedsføre Bymiljøetatens Instagramprofil mot ungdom - Skilte til fine steder i nærheten med informasjon om hvor langt det er å gå dit og hvor lang tid det tar - Kart ved inngangen til Sognsvann over hvor badeplassene er og hvor det er brygger, benker og bålplasser rundt vannet	Utstyrsutlån som er bemannet "Sognsvann er et sted for barnefamilier, ungdom synes det er bedre å dra til Sørenga eller Tjuvholmen" <i>Nordre Aker Ungdomsråd</i>	- Flere badebrygger, spredt rundt vannet - Flere benker rundt vannet - Utvide kiosken, ta inn ungdom til å jobbe der - Flere drikkestasjoner/vannfontener - Flere arrangementer som Friluftslivets dag/uke, eller arrangementer som ungdomskonserter, pop-up arrangementer rettet mot ungdom, arrangementer der man kan teste ut utstyr og aktiviteter
Friluftsansjonene	- Sognsvann som innfallsport burde være prioritert dem som har mest utfordringer med tanke på opplæring i friluftslivet, de som prøver å bli kjent med friluftsliv - «Oslos mest rause tilretteleggingsområde» Gjøre det enkelt å finne informasjon om turer for rullestolbrukere, både på nett/app og på oppslagstavler - Godt merkede ruter som tar deg til piknik-/rasteområder lenger inn i Marka	- Arrangementer - Kunnskap - Friluftssenter med utlån av utstyr på Sognsvann – bemannet av noen med kunnskap. Der også skoler og barnehager kan komme og lære om friluftsliv - Infrastruktur for å drive kursvirksomhet - Mer og bedre tilrettelagt servering - Svømmeopplæring	- Tilrettelegge for å kunne gå på beina på vinteren - Sikre nok parkeringsplasser - Preparere en enkel skiløype uten for mange bakker, med snøproduksjon - Akebakke - Ha skøytebane som fast innslag på Sognsvann, brøyte en liten bane - Natursti med oppgaver ol. for å lokke barn og unge rundt vannet - Spre badeplasser rundt vannet - Tilrettelegging for grilling og piknik, gjerne i kombinasjon med akebakker ol.

- Kortsiktige tiltak -

Kommunikasjon og informasjon:	Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:	Fysisk tilrettelegging:
Digital strategi: • SOME-satsning for Marka • Videreformidling om behov for søkbar HC-informasjon til organisasjoner • Distribuerer "10 enkle turforslag" - brosjyre på bydelsnivå • Utarbeide og teste ut ny overordnet informasjon for informasjonstavlene • "Her stå du" i turvei-kryss • Strategisk skilting i krysningpunkter • HC-informasjon ved HC-parkeringsplasser og på T-banestasjonen. • Supplere plansjer og tavler med informasjon på nettet, ved bruk av QR-koder	• Forbedre kiosk-tilbudet og tilrettelegge med teleslynge • Forbedre oppholdsarealene i sammenheng med kiosken • Utleie av utstyr, både basisutstyr som klær, sko og kart og kompass, i tillegg til spesialutstyr som sykler, skøyter eller kano • Annonserer og organiserer kurs i basis friluftsfærdigheter og mestringkurs for fokusgruppene • Samarbeide med org. om å tilby gratis hytteturer for ungdomsklubber • Sykkelutlån av både landeveissykler og terrengsykler • Verktøy, luft og vann for vedlikehold av sykler	• Økt møblering; - flere benker, også som stoppesteder langs gangveien - eksisterende benker med mulighet for UU-adkomst må tilrettelegges med dette - nye liggebenker - flere piknikbord - flere rasteplasser med og uten tak - flere søppelkasser • Flytte søppel til siden for plassdannelser/steder • Flere offentlig godkjente helårs bålplasser • Nye fastgriller - teste et par først og se om det er relevant med flere • Testprosjekt for salg av posjonspakker med ved og kull • Vurdere å etablere nye rasteplasser og enkle benker, også i skogen rundt Sognsvann. Tiltak som burde vurderes: • Arrangement: Sesongbaserte Friluftsdager Tiltak for HC: • Sikre god framkommelighet hele året, også om vinteren • Markere utløp og innløp til Sognsvann når det er is på vannet • Bruk av sterke farger for å markere noe viktig eller interessant

Tabellene med oversikt over kortsiktige og langsiktige tiltak er bare en oppsummering og det anbefales å lese gjennom hele kapittel 3 for å få med seg detaljene i alle tiltaksforslagene.

- Langsiktige tiltak -

Kommunikasjon og informasjon:

Digital strategi:

- Digital Markaportal

Samarbeid med RUTER, info om Marka på:

- stoppesteder i tilknytning til utfartssteder til Marka, som Sognsvann T-banestasjon
- stoppesteder i Indre by, hvor man kan komme seg til relevant utfartssted i Marka
- på Ruters app
- på Tøyen T-banestasjon: på den digitale informasjonstavlen og i utstillingsmonteret

Utarbeide ny strategi og designmanual for innfallsportene til Marka og i denne sammenheng, ny overordnet informasjon for informasjonstavlene:

- Informasjon på flere språk
- Supplere med Informasjonstavle ved Seteren (Adkomst fra Ullevålseter), ved T-bane stasjonen (Samarbeid med Sporveien og Ruter) og nede ved vannet i enden av hovedaksen, med spesifikk informasjon om bruk av rekreasjonsområdet og bading, grilling
- Nye plansjer om natur- og kulturmiljø
- Informasjon om Marka og friluftsmuligheter i mer sentrale parkdrag

Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:

- Utrede etablering og konsept for "Friluftshus" på Sognsvann
- Tydelig felles organisering og samarbeid med friluftsansjoner
- Forøvrig fortsette med og videreutvikle kursing
- Vurdere mulighet for garderober med dusj og låsbare skap
- Vurdere bydelsvise klubbhus for friluftsliv eller samarbeid med ungdomsklubbene i bydelen om å tilby overnattingsturer både ute og på hytter
- Ny kafe

Fysisk tilrettelegging:

Anbefalte tiltak for plassdannelser, fasiliteter, møblering og tilrettelegging:

- Oppgradering av adkomstsituasjonen
- Flere og tydeligere møteplasser.
- Ledelinjer fra T-bane ned til vannet, og vurdere muligheten for naturlige ledelinjer rundt vannet
- Bedre belysning av oppholds- og aktivitetssteder

Tiltak for HC:

- Vurdere å installere noen stedstilpassede trapper med rekkverk, f.eks til noen utvalgte benker som gir god utsikt over vannet
- etablere flere universelt utformede og godt merkede rundturer i forbindelse til innfallsportene

Anbefalte tiltak for tilrettelagte aktiviteter:

- Flere og varierte badebrygger
- Naturlekeplass og Tuftepark ved Dammen. Helhetlig løsning for foreldre og barn.
- Tuftepark for unge og voksne
- Natur- og miljøsti og/eller stolpejakt
- Terrensykkelstier for ulike nivåer
- Terrensykkelsti for nybegynner kan brukes som skileik og sentral plassert akebakke vinterstid
- Rundtur og skiløype for nybegynnere på vannet, når det er nok is.
- Skøytebane, ved nok is

Tiltak som må utredes nærmere:

- Samarbeid med Clearchannel om etablering av bysykkelstativ
- Om/hvor Sognsvann har vanddybde for en flytebrygge med stupemuligheter
- Om det kan etableres en ikke-kommersiell badstue
- Om det kan etableres brøytet turvei til Ullevålseter vinterstid

INNHold

Sammendrag av mulighetsstudien og oppsummering av deloppgave 1 og 2	Side 3 Side 4-7
1 INNLEDNING	SIDE 10
1.1 Bakgrunn	Side 10
1.2 Definisjoner	Side 11
1.3 Visjon og fokusområder for mulighetsstudien	Side 11
1.4 Analyse og Kontekst	Side 12 - 17
2 DELOPPGAVE 1: MEDVIRKNING	SIDE 18
2.1 Bakgrunn	Side 18
2.2 Metode	Side 19
2.3 Funn	Side 20 - 27
3 DELOPPGAVE 2: TILTAKSFORSLAG	SIDE 28
3.1 Introduksjon: Tre hovedstrategier for bedre tilrettelegging og inkludering på Sognsvann	Side 28
3.2 Oppsummering av spørreundersøkelsen (Del 1)	Side 29 - 31
3.3 Utdrag fra Markaundersøkelsen 2021	Side 32
3.4 Kommunikasjons- og informasjonsstrategi	Side 33-39
3.5 Strategi for kunnskap, opplæring og tilgjengelighet	Side 40-43
3.6 Strategi for fysisk tilrettelegging	Side 44-55
VEDLEGG	
Statistikk fra Markaundersøkelsen 2021, Idrett og Friluftsliv Levekårsundersøkelsen 2020 og Del 2 av resultatene fra spørreundersøkelsen for mulighetsstudiet (Hva har fokusgruppene svart på forslag til tiltak?)	



Historisk kart av Sognsvann fra 1879.

Kilde: Finn.no

1. INNLEDNING

1.1 BAKGRUNN

Mulighetsstudie Sognsvann som innfallsport til Marka er forankret i Behovsplanen for idrett og friluftsliv 2019-2028 (heretter Behovsplanen). I Behovsplanen foreslås en satsing på å tilrettelegge og videreutvikle innfallsportene til Marka. Byrådsavdeling for miljø og samferdsel har gitt uttrykk for et ønske om at videreutvikling av Sognsvann som innfallsport skal prioriteres i innfallsportsatsingen til kommunen. I BYMs møte med Byrådssekretær for miljø og samferdsel, Ruter, DNT og Skiforeningen, 21.01.19, ble utviklingspotensialet på informasjon til brukerne diskutert. Videre ble behovet for medvirkning tydeliggjort.

Oslo kommune ønsker å senke terskelen for bruken av bynære markaoråder for flere brukergrupper. Oslo er en by i vekst, og det forventes en befolkningsøkning i årene som kommer. Dette fører til at flere folk må dele på de samme arealene. Innfallsportene til Marka som allerede er godt besøkt må derfor tilrettelegges så de tåler økt besøk fremover. Innfallsportene til Marka bør stimulere til at folk tar naturen i bruk til ulike former for friluftslivsaktivitet, lek, trening og sosialt samvær. Innfallsportene skal videre synliggjøre de friluftslivsmulighetene som finnes i nærliggende naturområder og bidra til å redusere barrierer for deltagelse i friluftslivet. Det vises til målformulering i Plattform for byrådssamarbeid om **å jobbe aktivt for å bygge ned barrierer mot deltagelse, i samarbeid med idretten i Oslo, og gjøre friluftsliv, uorganisert aktivitet og idrett mer tilgjengelig for alle**. Frivilligheten generelt, og friluftslivsorganisasjonene spesielt, er viktige i dette arbeidet.

Det er systematiske forskjeller i friluftslivsdeltakelsen i Oslo, og deltagelse er skjevt fordelt i befolkningen. En nyere rapport som er gjennomført av Norges idrettshøgskole, på oppdrag fra Bymiljøetaten, viser at det er systematiske forskjeller i deltagelse i friluftsliv blant barn og unge i Oslo. Studien peker på at det er geografiske forskjeller i deltagelse, hvor barn og unge i de vestlige og nordlige bydelene er mer aktive i friluftslivet enn barn og unge i sør, nordøst og indre by. Studien finner også at ungdom med foreldre født utenfor Norge og som vokser opp i familier med lav sosioøkonomisk status, har lavere deltagelse.

Oslo kommune ønsker å senke terskelen for bruken av bynære markaoråder for flere brukergrupper og redusere forskjeller i deltagelse basert på bosted, bakgrunn og sosioøkonomisk status.

Om mulighetsstudiet

Mulighetsstudie for innfallsport på Sognsvann undersøker hvordan Oslo kommune og Bymiljøetaten (BYM) kan tilrettelegge bedre på Sognsvann. Målet er å øke bruken, sørge for at området tåler økt bruk og friste flere brukergrupper til å ta Sognsvann og Marka i bruk.

Mulighetsstudie undersøker hva som skal til for at flere skal få muligheten til å delta i varierte aktiviteter ved Sognsvann hele året, både vinter, vår, sommer og høst; Hvordan kan BYM tilrettelegge for at flere ønsker å delta i friluftslivsaktiviteter og hvordan kan informasjon om mulighetene som Sognsvann og områdene rundt tilbyr nå flere innbyggere?

Målsettingen er å tilrettelegge for at flere får glede av Marka i Oslo, og tilrettelegge for de som ikke allerede er så aktive i friluftslivet, eller opplever fysiske eller mentale barrierer for deltagelse i friluftslivet.

Fokusgrupper for mulighetsstudien:

- Barn og unge
- Personer med minoritetsbakgrunn
- Personer med funksjonsnedsettelse

En innfallsport er et tilrettelagt område som knytter sammen boligområdene og Marka, og skal legge til rette for at det skal være lett å finne gode muligheter for friluftsliv i nærområdet.

Innfallsporten skal være tilrettelagt for naturopplevelse, friluftsliv, lek, trening og sosialt samvær. En innfallsport skal være lett tilgjengelig og gi god informasjon om naturkvaliteter og friluftslivsmuligheter på stedet og i områdene rundt.

En innfallsport kan også være en destinasjon i seg selv, og kan på denne måte inspirere til bruk av andre destinasjoner.

Definisjon av friluftsliv:

«Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse»
Stortingsmelding 18, "Friluftsliv Natur som kilde til helse og livskvalitet"

1.2 DEFINISJONER

Hva er en Innfallsport?

Friluftsrådets landsforbund har laget en veileder for etablering av friluftsporter. I denne veilederen defineres friluftsporter slik:

- "Friluftsporter er tilrettelagte friluftsområder som i tillegg er innfallsporter til større natur- og friluftsområder."
- "Friluftsporter er tilrettelagt for naturopplevelse, friluftsliv, lek, trening og sosialt samvær."
- "Friluftsporter skal være lett tilgjengelige og gi informasjon om naturkvaliteter og friluftsmuligheter på stedet og i omkringliggende områder."

Store og små innfallsporter - Sognsvann som stor innfallsport

BYM benytter begrepet innfallsport og skiller mellom to typer innfallsporter; *store og små innfallsporter*.

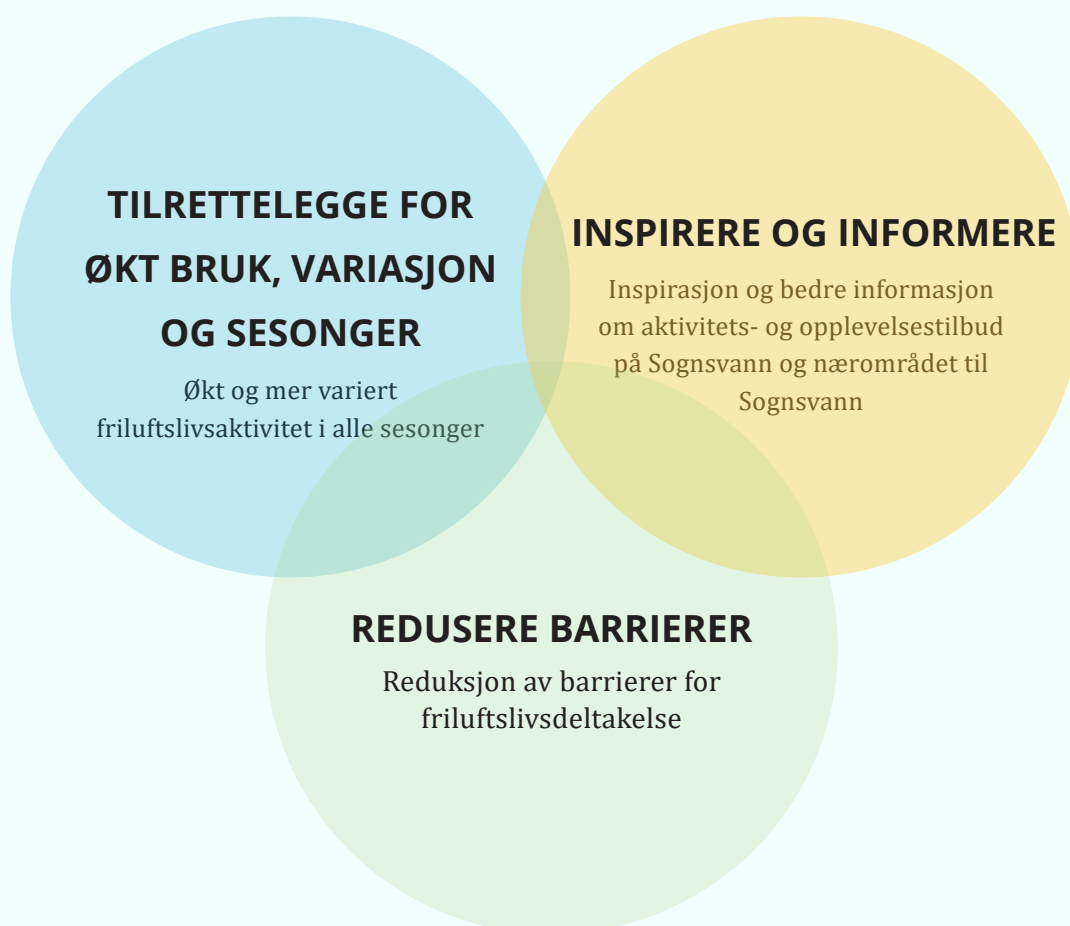
Forskjellen på store og små innfallsporter er grad av tilrettelegging og tilgjengelighet, størrelse på området og nærliggende muligheter. Store innfallsporter tjener i større grad hele Oslos befolkning, mens de små i større grad benyttes av lokalmiljøet. Sognsvann regnes som en stor innfallsport. Kollektivtilbud med t-banestasjon og bussholdeplass i nærheten av Marka, sykkelparkering, parkeringsplasser og turveier som leder fra byggesonen til Marka gir økt tilgjengelighet for brukere fra hele byen, ikke bare nærområdet.

1.3 VISJON OG FOKUSOMRÅDER FOR MULIGHETSSTUDIEN

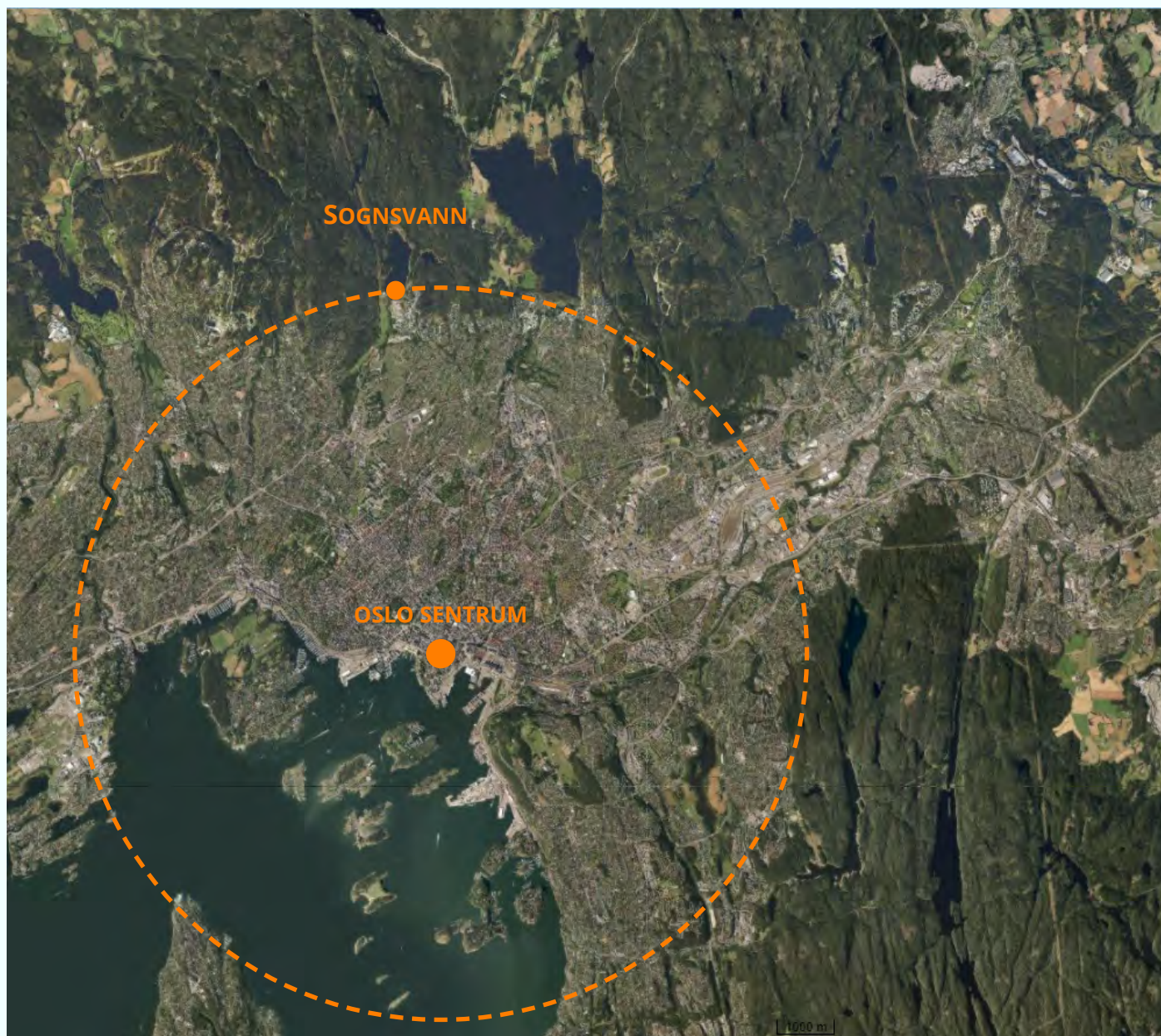
"Å jobbe aktivt for å bygge ned barrierer mot deltakelse, i samarbeid med idretten i Oslo, og gjøre friluftsliv, uorganisert aktivitet og idrett mer tilgjengelig for alle."

Målformulering i plattform for byrådssamarbeid

Oslo kommune ønsker å senke terskelen for bruken av bynære markaområder for flere brukergrupper og redusere forskjeller i deltakelse basert på bosted, bakgrunn og sosioøkonomisk status.



1. 4 ANALYSE OG KONTEKST

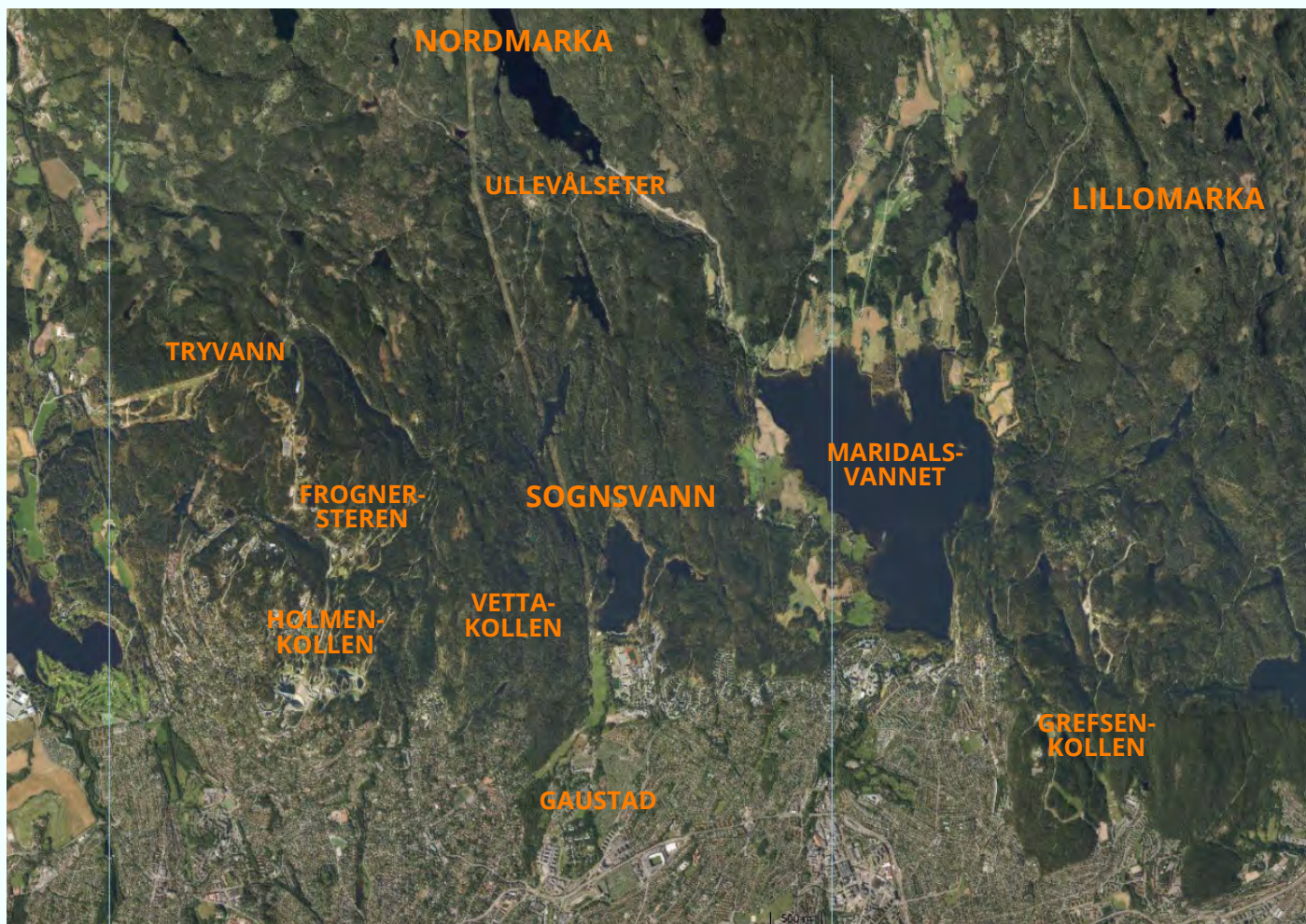


Beliggenhet: ca. 7 km fra Oslo sentrum

Ortofoto grunnlag, kilde: Finn.no

Sognsvann regnes som en stor innfallsport og tjener i stor grad hele Oslos befolkning. Kollektivtilbud med T-banestasjon og bussholdeplass i nærheten av Marka, sykkelparkering, parkeringsplasser og turveier som leder fra byggesonen til Marka gir økt tilgjengelighet for brukere fra hele byen, ikke bare nærområdet.

Mange barn og unge fra hele Oslo har også opplevd å bruke Sognsvann som innfallsport til Marka gjennom opplegg og turer i barnehage og på skolen.



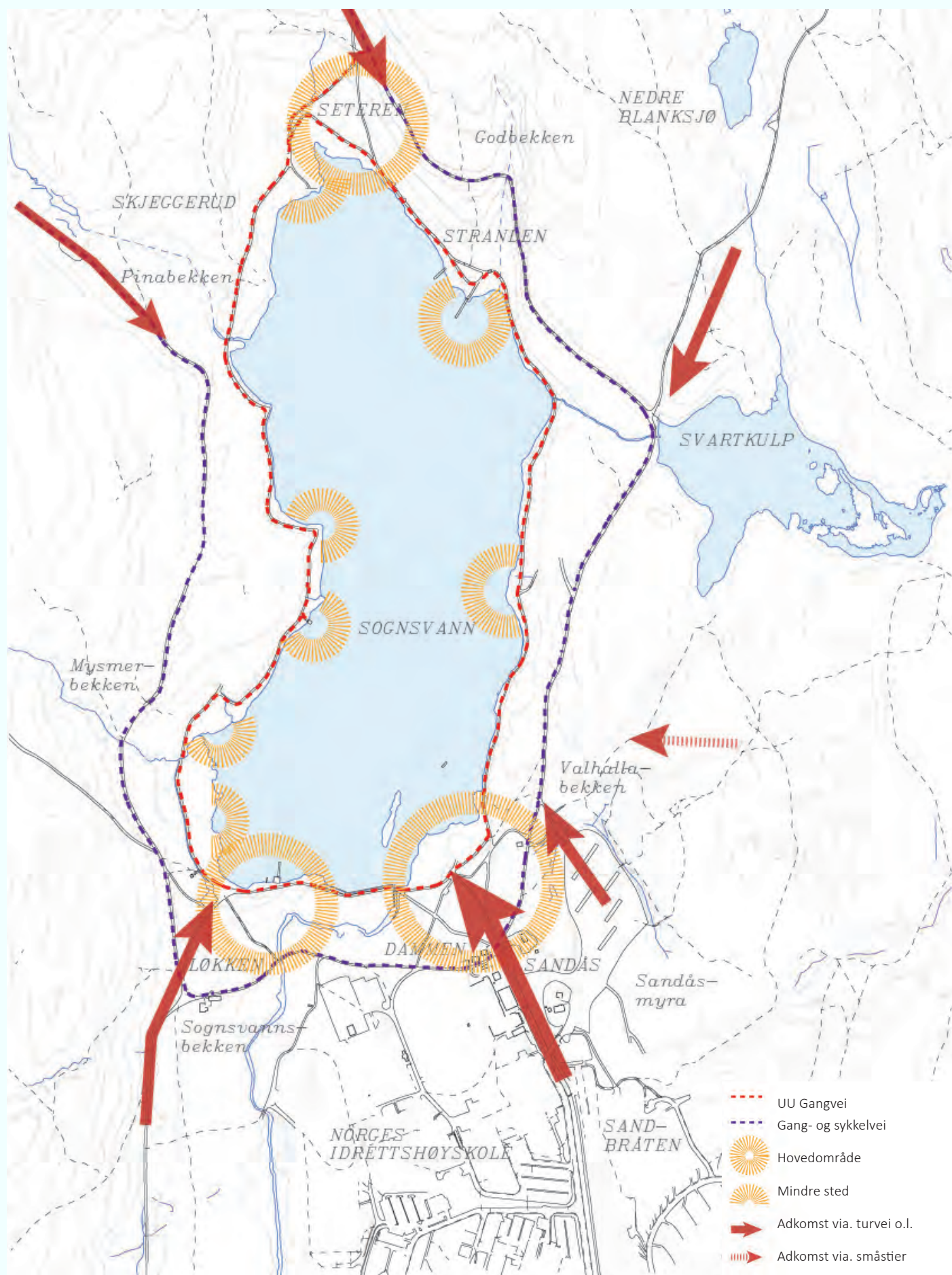
Ortofoto grunnlag, kilde: Finn.no

Sognsvann er unik i grad av tilrettelegging og tilgjengelighet, størrelse på området og nærliggende muligheter

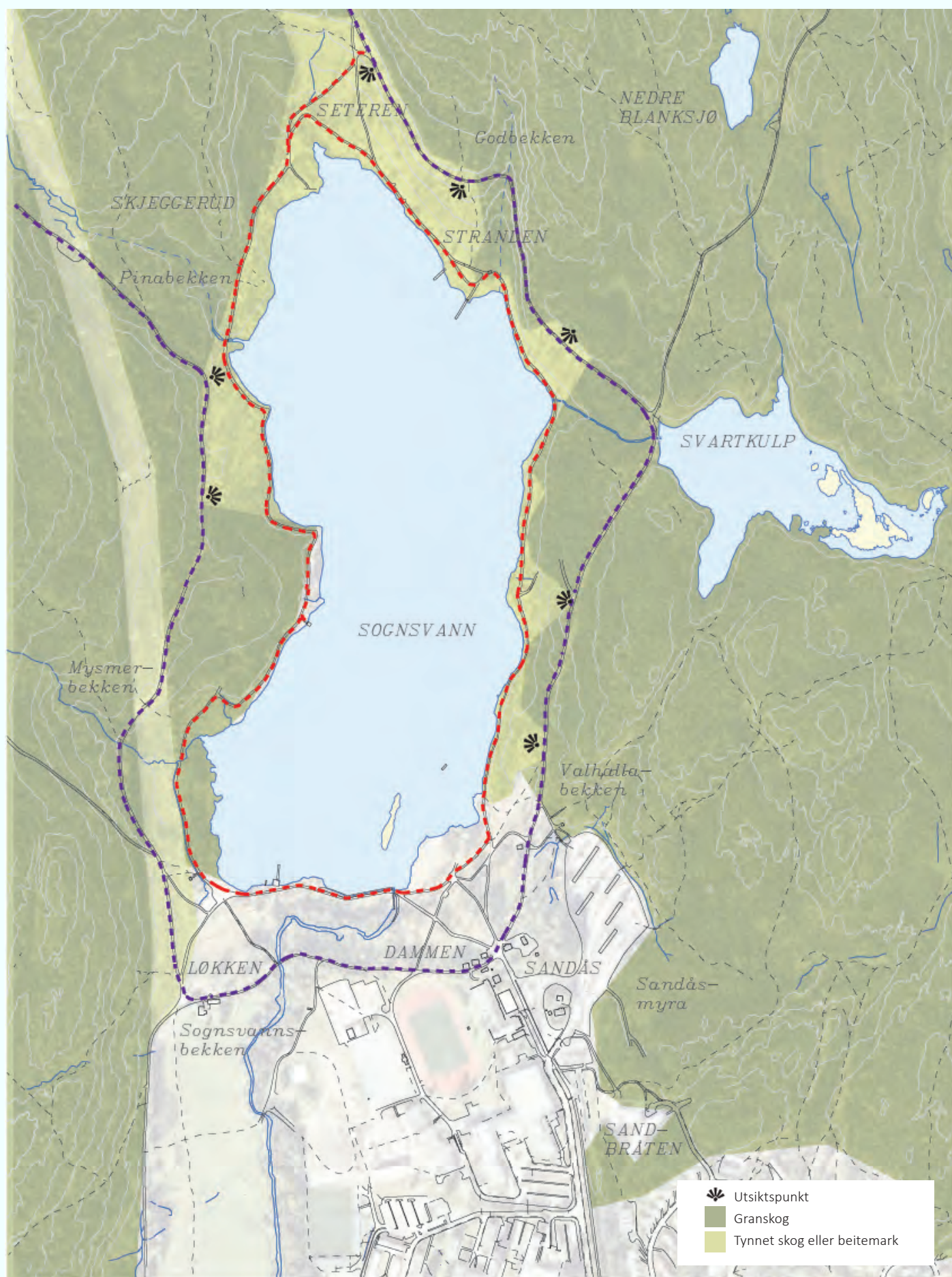
Sognsvann har altså god tilgjengelighet og tilrettelegging, og er et sted de fleste Osloboere har ett forhold til.

Det er også et naturlig startpunkt på mange turer med ulik vanskelighetsgrad. Du kan ta en rundtur rundt vannet eller bare benytte deg av badeplassen, eller du kan ta turer i nærområdet til Vettakollen, Ullevålseter eller Maridalsvannet. Hele Nordmarka ligger foran dine føtter og du kan ta klassiske langturer til Kikutstua eller Kobberhaugshytta. DNT sine sider på UT.no har 272 turforslag og 26 forslag for hytteturer fra Sognsvann.

HOVEDADKOMSTER OG STEDER PÅ SOGNSVANN



MARKA, TYNNET SKOG OG UTSIKTSPUNKTER



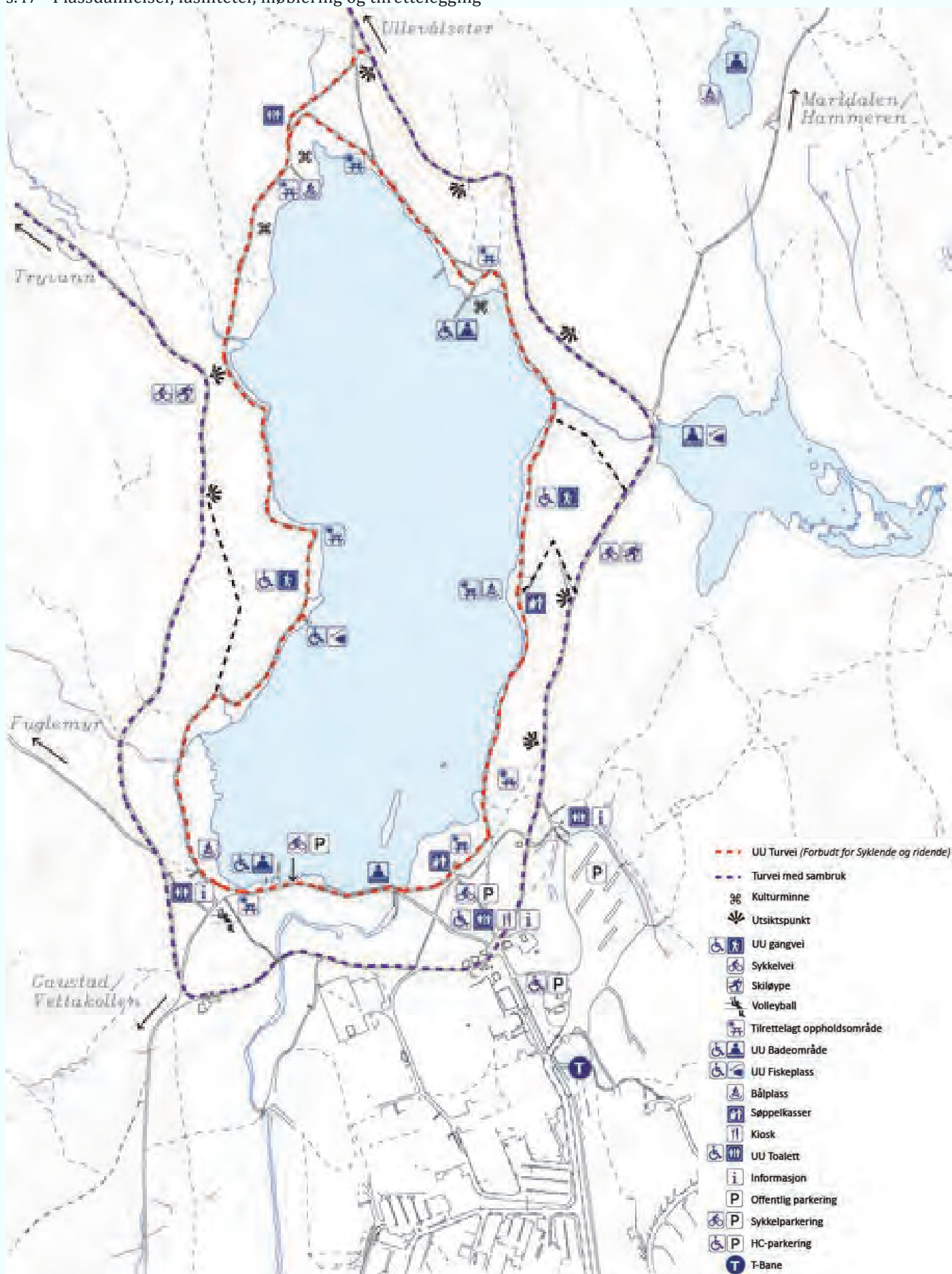
FASILITETER PÅ SOGNSVANN

Denne oversikten inkluderer bruk av Sognsvann sommerstid.

Dokumentasjon av eksisterende situasjon og observasjoner fra befaringen spesifiseres på

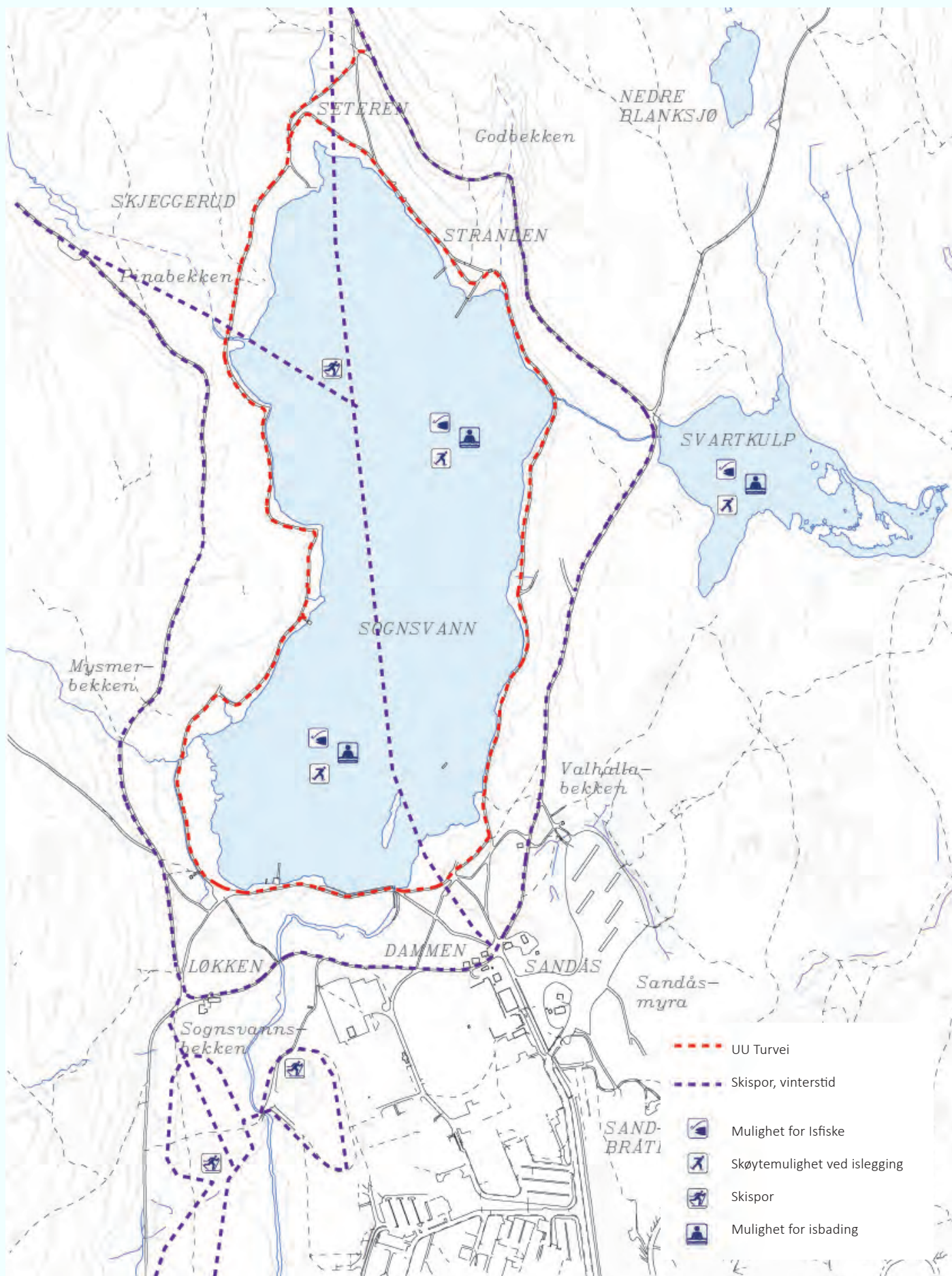
s.37 - Informasjonstavler og skilting

s.47 - Plassdannelser, fasiliteter, møblering og tilrettelegging



BRUK AV SOGNSVANN VINTERSTID

Sognsvann er utgangspunktet for en mengde skiturer. Sognsvann skipark ligger sør for vannet. Her blir det produsert kunstsne, og klassisk og skøytespor blir satt. Snøparken er et anlegg for skilek, hopp og langrennstrening som ligger på jordene ved plassen Løkka sør for Sognsvann. Når det er nok is på vannet prepareres det løyper over vannet, og man kan skøyte på vannet. Det er folk som isbader, og som fiskevann kan det benyttes til isfiske.



2. DELOPPGAVE 1: MEDVIRKNING

2.1 BAKGRUNN

Som nevnt innledningsvis viser en nyere rapport som er gjennomført av Norges idrettshøgskole, på oppdrag fra Bymiljøetaten, at det er systematiske forskjeller i friluftslivsdeltakelsen i Oslo, særlig blant barn og unge. Studien peker på at det er:

- geografiske forskjeller i deltakelse, hvor barn og unge i de vestlige og nordlige bydelene er mer aktive i friluftslivet enn barn og unge i sør, nordøst og indre by.
- Studien finner også at ungdom med foreldre født utenfor Norge og som vokser opp i familier med lav sosioøkonomisk status, har lavere deltakelse.

Ifølge rapporten er det vanskelig å sammenligne med tidligere undersøkelser, men i sammenlignbare tilfeller ser man at mønsteret i deltakelse er relativt stabilt. Tidligere studier har vist at hvorvidt foreldrene er født i eller utenfor Norge har stor betydning for ungdoms deltakelse i friluftsliv i skog og mark. Tidligere gjennomgått forskning viser også at jenter med innvandrerbakgrunn er den gruppen som er minst aktive i friluftsliv (Strandbu 2010 i Gurholt m.fl. 2020). Deltakelsen for jenter og gutter der begge foreldrene er født i utlandet er omtrent halvparten av hva det er for ungdom med foreldre født i Norge. Der rapporten finner at forskjellene mellom de med norskfødte foreldre og de med utenlandsfødte foreldre er minst når det kommer til telttur og fisketur. Forskjellene i deltagelse er størst når det kommer til vinteraktiviteter, som skitur og snowboard/stå på ski. Forskjellene er litt mindre innenfor aktivitetene «fottur i skog og mark» og «trener i skog og mark». I rapporten trekkes det fram at de største avstandene henger sammen med ferdigheter, utstyr og kultur/tradisjon.

Som nevnt er også sosioøkonomiske forhold som utdanning, inntekt og tilgang til hytte utslagsgivende for hvor deltagende ungdom er i friluftsliv. Rundt en tredjedel av ungdommer som kommer fra familier med lav sosioøkonomisk status deltar i minst én friluftaktivitet minst én gang i måneden, mens blant dem som kommer fra familier med høy sosioøkonomisk status er det to tredjedeler som deltar minst en gang i måneden. Unntaket er også her telttur og fisketur der sosial bakgrunn synes å ha liten betydning (Gurholt m.fl. 2020: 55).

Rapporten trekker også fram at det er nærliggende å anta at hvor ungdom bor i byen også har betydning for deltakelse i friluftsliv. Hvor du bor i byen påvirker hvilke sosioøkonomiske og kulturelle ressurser du har adgang til. De trekker også fram at for dem som bor i bydeler nærmere bykjernen vil avstanden til markaområder naturlig nok være større. Flere studier både nasjonalt og internasjonalt viser at avstanden til grøntområder er helt avgjørende for hvor mange som deltar. Tilbudet av frivillig organiserte aktiviteter kan også ha en påvirkning, men det er mindre undersøkt. Dette forklarer allikevel ikke forskjellene alene siden data fra Ungdata viser at Gamle Oslo ligger foran både Grorud og Stovner når det kommer til deltagelse i friluftsliv, til tross for at Grorud og Stovner grenser mot Marka.

¹ Gurholt, K. P. m.fl. (2020). Studie av friluftsliv blant barn og unge i Oslo. Norges Idrettshøgskole.

² Strandbu, Å. (2000). Storbyungdom og natur. En undersøkelse av Osoulungdoms forhold til friluftsliv og miljøproblemer. (NOVA-rapport 14). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

³ Ljunggren, J. (Red.). (2017). Oslo: Ulikhetenes by. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

2.2 METODE

For å innhente informasjon knyttet til barrierer i friluftslivet har vi snakket med et utvalg organisasjoner og representanter for de underrepresenterte gruppene. Vi har valgt å kontakte minoritetsnorske i indre by, både foreldre og ungdom, siden Sognsvann er en naturlig innfallsport for dem da t-banen raskt tar deg fra sentrum helt inn til markagrensa. Vi har også gjennomført intervjuer med interesseorganisasjoner som representerer personer med funksjonsnedsettelse. I samarbeid med Bymiljøetaten har vi intervjuet FRIGO, United Sisters (Forandringshuset), Norges Blindeforbund og Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon. Videre har vi hatt et fokusgruppeintervju med foreldre med minoritetsbakgrunn, og ungdom på Jordal fritidsklubb i Gamle Oslo har svart på en enkel spørreundersøkelse. Opprinnelig var det planlagt en workshop med ungdommen, men på grunn av situasjonen med korona og økende smitte i Oslo var ikke det mulig å gjennomføre. Vi har også intervjuet friluftsfamilier som DNT Oslo, Skiforeningen og Oslo og Omland Friluftsråd som sitter på relevant kunnskap og erfaring knyttet til mulighetsstudiets problemstilling om tilrettelegging av infallsportal generelt og opplevde barrierer for underrepresenterte grupper.



I løpet av medvirkningprosessen ble det tydelig at følgende tematikk gjentok seg, både i samtale med interessenter og brukere:

- Behov for informasjon (trygghet)
- Behov for kunnskap
- Behov for utstyrsutlån
- Pris er en barriere
- Behov for organiserte aktiviteter og tilbud
- Behov for tilrettelagte aktiviteter
- Behov for fysisk tilrettelegging

Tematikken kan inndeles i følgende tiltakskategorier:

Kommunikasjon og
Informasjon

Kunnskap, opplæring og
tilgjengelighet

Fysisk tilrettelegging

2.3 FUNN

UNGDOM I INDRE BY

For å innhente informasjon fra denne gruppa har vi intervjuet en representant fra FRIGO, Friluftssenteret i Gamle Oslo, og en representant fra Forandringshuset på Grønland og Holmlia som jobber med nettverket United Sisters. I tillegg har ungdom i alderen 13-14 år ved Jordal Ungdomsklubb svart på en enkel spørreundersøkelse. På grunn av situasjonen med korona ble en planlagt workshop redusert til en spørreundersøkelse som ungdommen svarte på uten oss til stede, de ansatte ved ungdomsklubben sendte svarene til Bymiljøetaten og Asplan Viak.

En ansatt ved Røde Kors sitt tilbud Fellesverket i sentrum hadde ikke anledning til å stille til intervju, men skrev at de har jobbet med å forstå hvorfor det er så vanskelig å få ungdom med minoritetsbakgrunn inn i friluftslivet i mange år. Han mener mye av forklaringsbildet ligger rundt det kulturelle, eller en manglende tradisjon for å bruke marka. De har jobbet i flere tiår med å påvirke dette gjennom å arrangere turer og aktivitetsdager i marka. Han forteller at noen få av ungdommene, som trener fra før, bruker Sognsvann som joggeløype, men ikke noe særlig utover det.

Informanten fra FRIGO bekrefter det NIH finner i sin rapport, at den primære sosialiseringen til friluftsliv skjer gjennom egne foreldre, eventuelt gjennom venners foreldre. Når FRIGO jobber med familier er det viktig å ha med seg en pedagog som viser hvordan man gjør ting. Hun trekker også fram hvordan nærmiljø er viktig og at reisevei er en barriere. Dette gjelder særlig for ungdommen på Grønland og Tøyen, der mange aldri reiser andre steder. Hun forteller at FRIGO er opptatt av å ta med barna og ungdommen til steder de enkelt kan komme seg til på egenhånd, enten til fots eller med kollektivtransport. Hun erfarer at flere av ungdommene tar med seg foreldrene til steder FRIGO har tatt dem med seg. Siden den primære sosialiseringen skjer i hjemmet understreker hun hvor viktig det er at FRIGO har et tilbud som er mer omfattende enn skolens tilbud, hun sier at en skidag i året ikke er nok når man sammenligner med de familiene som tar med barna sine ut i marka jevnlig. I dag jobber FRIGO bare i levekårsutsatte bydeler. Hun forteller videre at pågangen er stor, de har fulle grupper og kontinuiteten er god. Man er med et år av gangen. Det er i tillegg venteliste for å være med i gruppene til FRIGO. De samarbeider med sosiallærer for å sikre at de som trenger det mest får en plass. Samarbeidet med skolen er viktig da skolen nyter tillit hos foreldrene, dersom skolen ringer hjem og sier at barna bør være med på FRIGOS tilbud, sier foreldrene ofte ja. Informanten erfarer at det ofte er foreldrene i

større grad enn barna som må overtales for å få med barna på turer og tilbud. Det er særlig to barrierer hun trekker fram, det ene handler om tillit og kultur/språk og det andre handler om økonomi. Hun sier det ville vært lurt med frivillige fadderordninger der man identifiserer ressurspersoner som kan dra med seg folk på sitt språk. Videre har FRIGO utstyr til utlån til alle barna, de har både utstyr og klær og ullsokker til alle. Dermed slipper man å måtte kjøpe dyrt utstyr og dyre klær for å være med på tur, samtidig som FRIGO bistår med kunnskap om hvordan man skal kle seg i de forskjellige årstidene. Men fortsatt er det lettere å utøve friluftsliv om sommeren enn om vinteren fordi det nettopp krever mindre utstyr og bekledning.

Når det kommer til Sognsvann forteller hun at de mest bruker gruvene på Gaustad, og at bålplassen ved volleyballbanen er populær. Tidligere har de padlet der, med siden det ofte er fralandsvind i den sørlige delen og vannet er stort ble det for utrygt. Hun trekker også fram at Sognsvann er et presset sted, det er mye folk der, mange joggere og folk som lufter hunder. Videre peker hun på cruisingmiljøet som uheldig for området, blant annet er det mange «rare folk, som lurar bak trær» og mange brukte kondomer i området mellom parkeringsplassen og Svartkulp. De unngår derfor dette området, noe hun synes er synd fordi det både er et fint område og det er en gruve der. Hun legger til at barna ikke legger merke til dette.

Ungdommen på Jordalklubben forteller at de stort sett bruker fritiden sin hjemme eller ute med venner i bydel Gamle Oslo, de bruker også Jordalklubben og K1, og mange spiller fotball. I sommerferiene reiser de enten til foreldrenes hjemland eller henger med venner, enten på Grønland eller i andre bydeler. I de andre feriene er flere av dem på åpen skole og på klubben. Av organisert og uorganisert aktivitet driver de fleste med fotball, en del med basket, en driver med bryting og en går på dansing. Når vi spør om de bruker skogen er det bare en som svarer bekreftende. Årsaker de trekker fram er at de ikke får noe tilbud, at det ikke er deres greie eller noe de tenker på å gjøre, eller at de ikke liker å gå tur i skogen. En sier at Tryvann brukes. Når vi spør om hvorfor de tror at ungdom bruker skogen eller ikke bruker skogen sier de at de mangler et organisert tilbud utover skolens turer og skiturer, men de fleste trekker fram at det er kjedelig der og ingenting å gjøre. En sier at de pleier å grille på sommeren, og en annen sier at mange drar til Tryvann. Den personen som bruker skogen, sier at man kan utforske naturen. Sju av de åtte ungdommene sier at de har vært på Sognsvann, men for flere er det lenge siden.

De synes bare Sognsvann er bra på sommeren, særlig trekker de fram at de kan bade der. En sier at det er fint å gå tur og bli kjent med jenter. De sier videre at Sognsvann ikke er så interessant i seg selv, men at de kunne vært interessert i en organisert tur til en hytte, for eksempel med klassen. En sier at det er mye morsommere på Tøyen og ser derfor ikke poenget med å dra til Sognsvann. En sier at gratis mat i kiosken ville gjort at personen brukte området mer. De understreker at organisert aktivitet og tilbud ville ført til at flere ungdommer ville brukt Sognsvann, man må være flere som reiser og det bør tilrettelegges for aktiviteter der som fotball, basketball og en fritidsklubb. Andre ting de trekker fram som kan bidra til å trekke flere ungdommer til Sognsvann er et spisested, en hytte, de nevnte aktivitetene, og to sier gratis buss. Hoppetårn og sosiale arrangementer er andre tiltak de foreslår til Sognsvann.

Vi har også intervjuet en representant fra Forandringshuset som jobber med nettverket United Sisters (US). US er et nettverk for jenter og ikke-binære. De møtes ukentlig, når det ikke er korona har de en ukentlig US-kafé, de har også andre arrangementer, turer og camp om sommeren. Målet med nettverket er å trygge jenter for å deretter få dem med i aktiviteter som er åpne for begge kjønn. Medlemmene i US er jenter i alderen 13-21 år, der en overvekt har minoritetsbakgrunn. De holder til på Forandringshuset på Grønland og på Holmlia. På grunn av korona har de stort sett bare hatt uteaktiviteter, noe representanten forteller har vært fint og et gode for nettverket. De har blant annet tent bål i Ekebergparken, stått på skøyter i Olafiagangen og på Holmlia og vært på Tryvann. Målet med friluftaktivitetene er at de skal inspireres til å klare å dra på turer på egenhånd. Fra å stort sett tilby lavterskel-aktiviteter i nærmiljøene har de planer om å utfordre de unge mer og mer, først med en hengekøyedagstur, deretter overnatting og deretter hytteturer som varer over et par dager. Informanten bekrefter også at barrierene er størst er når det kommer til kunnskap/informasjon og utstyr (særlig om vinteren). Hun sier også at kunnskap ikke bare er en barriere for de unge, men også ofte for de som jobber med barn og unge. For eksempel har ikke alle som jobber hos dem like god kjennskap til hvor man kan dra på tur, hva man trenger av utstyr, og de har også behov for riktig bekledning. Hun foreslår at man kunne ha introduksjonskurs for turledelse for folk som jobber med barn og unge, et for vår/sommer og et for vinter. Dette er for øvrig noe som også bekreftes av representanten fra FRIGO, som forteller at kunnskapen om friluftsliv i skolene også ofte kan være lav. Informanten fra US foreslår en digital app eller nettside, en slags

digital markaportal, med grunnleggende informasjon om lavterskel nærturer og aktiviteter. Denne kan brukes av unge selv og de som jobber med barn og unge. Når man ikke vet hva man leter etter er det vanskelig å orientere seg på alle nettsidene og appene som allerede finnes. Særlig for dem som ikke har hytte selv, er det et flott tilbud å kunne benytte seg av markahyttene. Når det kommer til utstyr er det særlig knyttet til vinteraktiviteter der dette er en vesentlig barriere, hun utdyper også at ungdom er opptatt av utstyr, både at de knytter friluftaktiviteter til noe som behøver utstyr (badminton, frisbee osv), og at de også ønsker å «ha den riktige jakka». I vinter har de kjøpt inn og leid utstyr, samt tjukke gensere og ullundertøy som de har lånt ut og vasket mellom hver gang.

Videre forteller hun at de ikke har brukt Sognsvann. Ungdommen vil som Jordalungdommen gjerne dra på hyttetur, det har de pleid å gjøre og de ville nok dratt dersom det ikke hadde vært korona, men siden de ikke kan det hadde det vært fint om noe av det ungdommen satt mest pris på sist hyttetur, padle kano, hadde vært tilgjengelig for eksempel på Sognsvann. Dersom det var gratis utlån av kano på Sognsvann, ville de dratt dit.

Informanten forteller at ungdommen i US har spilt inn at det er viktig at friluftaktiviteter selges inn som en morsom sosial event og at det ikke er friluftslivet i seg selv som trekker ungdommen, men det å være sammen, tenne bål og grille, og så kan man heller utfordre dem underveis. Videre knytter ungdommen friluftaktiviteter ofte opp til utstyr, de ønsker seg muligheten å spille badminton og frisbee. Dette gjenspeiler det ungdommen på Jordalklubben sier, at Sognsvann må tilby noe for at de skal bruke området. Det å bare dra opp og bruke marka virker det ikke å være kultur for. Informanten sier at en utlånsbod på Sognsvann ville vært en veldig god idé, det å ha utlånsboder hvor du kan låne på vei opp og levere tilbake når du er ferdig. På skøytebanen i Olafiagangen kan du låne skøyter, prøve en time og så levere tilbake. På Holmlia har de også skøytebane, men utlånsboden er langt unna og man må låne for en periode selv om du bare trenger skøytene en time. Hun skulle gjerne sett at ungdommen kunne lånt for eksempel hengekøyer og liggeunderlag på Sognsvann, tatt lunsjen i hengekøylene på Vettakollen og levert utstyret tilbake på vei hjem. Muligheten til å prøve ting er viktig, sier hun, da er ikke fallhøyden så stor.

Identifiserte behov for ungdom i indre by:

Kommunikasjon og informasjon:

- Markedsføring av Sognsvann i indre by på flere språk med vakre bilder og informasjon om hvordan man kommer seg dit
- En digital markaportal med grunnleggende informasjon om friluftsmuligheter, korte nærturer, hva ulike steder tilbyr, informasjon om markahytter du kan leie, informasjon om hvor det finnes badestrender med badevakter ol. Portalen rettes mot ungdom og de som jobber med barn og unge for å enkelt planlegge lavterskel turer og aktiviteter
- Informasjon om kulturminner og tilrettelagte kulturminneruter

Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:

- Kunnskap om bekledning
- Utlånsbod på Sognsvann, som man reklamerer for i sentrum
- Serveringssted
- Gratis kurs for voksne som jobber med barn og unge, som ansatte ved fritidsklubber og -arenaer

Fysisk tilrettelegging:

- Klatring med lave elementer, taubane
- Lavterskel sykkelbane for terrengsykler/BMX
- Tiltak for å få folk innover; stolpejakt, rebusløype med spørsmål, orientering
- Skiarenaer, skileik
- Fotballbane
- Basketballbane
- Fritidsklubb

FORELDRE MED MINORITETSBAKGRUNN

Vi gjennomførte et fokusgruppeintervju på Teams med fire foreldre med minoritetsbakgrunn, deriblant et ektepar. Representanten fra Frisklivssentralen deltok også i intervjuet med sine erfaringer. Informantene ble rekruttert gjennom Frisklivssentralen i bydel Gamle Oslo og de er alle bosatt på henholdsvis Tøyen, Grønland og i Gamlebyen. Ekteparet har fem barn, mens de to andre informantene har to barn hver.

For alle er nærmiljøet viktig og det er først og fremst her de utøver friluftsliv. De forteller at de går tur i Tøyenparken, langs fengselet, i Botanisk hage, i Svartdalsparken og en forteller at hun bruker bysykkel mye for å oppleve Oslo. Alle, med unntak av en, bruker Marka innimellom, den siste har ikke vært i Marka i løpet av de tretti årene hun har bodd i Oslo. De andre forteller at de kan bruke helger på å dra på utflukter, da kan de dra til Sognsvann, men museene på Bygdøy og Teknisk Museum på Kjelsås er også populære steder å dra. De forteller videre at en del av barna har vært med i FRIGO og tilegnet seg mye kunnskap om friluftsliv der. En forteller at barna har lært å gå på ski, padle kajakk, gå på skøyter og at de har vært på telttur. Noen av barna bruker også Sognsvann til å jogge, og som familie går de på tur, de forteller at barna setter pris på å være i naturen, noe foreldrene er svært glad for. De trekker fram at skogen og naturen er viktig for den mentale og den fysiske helsa. Særlig siden de alle er bosatt i indre by, der det er mye forurensing og støy. De forteller at de som foreldre har investert i at barna skal være ute. En sier også at en del barn sitter inne og spiller (særlig voldelige) dataspill, og at da er det bedre å være ute.

Når det kommer til barrierer for bruk av marka, trekker de fram kunnskap og utstyr som de viktigste faktorene som står i veien. En forteller at hun gjerne vil bruke marka, men er redd for å gå alene. Utstyrsutlånsordninger og organiserte turer er noe som trekkes fram som suksessfaktorer for å trekke flere med minoritetsbakgrunn ut i Marka. Det er heller ikke nødvendigvis bare utstyr som ski og skøyter det er behov for, men også klær og kunnskap om hva slags klær man skal ha på seg. Informantene fra Frisklivssentralen forteller at mange, deriblant han selv da han kom til Norge, ikke har kunnskapen om hvordan man kler seg, særlig i kaldt vær, han nevner blant annet det med å ha ull innerst. Hvis man er ute på tur og fryser får man en dårlig opplevelse og erfaringen gir ikke mersmak. FRIGO låner ut både utstyr og klær til barna. Videre kan pris være en barriere, for eksempel dersom du skal stå alpint og trenger å både leie utstyr og kjøpe heiskort. Informanten fra Frisklivssentralen påpeker at også prisen for kollektivtransport er høy for en familie, skal du ta t-banen fra Grønland til Sognsvann og tilbake igjen kan prisen ende på flere hundre kroner for en familie.

Identifiserte behov for foreldre med minoritetsbakgrunn:

Kommunikasjon og informasjon:

- ingen innspill

Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:

- Utstysrordninger som også kan inkludere klær
- Organiserte turer
- Lett tilgjengelig kunnskap om hvordan man bør kle seg, hva man bør ha med seg og hvor man kan dra på tur
- Ordninger for å få ned kostnadsbarrieren, for eksempel gjennom samarbeid med Ruter

Fysisk tilrettelegging:

- ingen innspill

PERSONER MED FUNKSJONSNEDESETTELSE

Denne gruppen har det bare vært mulig å nå gjennom samtaler med representanter fra interesse- og serviceorganisasjoner som Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO) og Norges Blindforbund (NBF). Informanten fra OOF er ansatt, mens informanten fra NBF er en brukerrepresentant som også er en aktiv frivillig i organisasjonen.

Mens det for de andre underrepresenterte gruppene i stor grad handler om sosiale og kulturelle barrierer for bruk av friluftslivet, er det for personer med funksjonsnedsettelser i stor grad fysiske barrierer som står i veien for utøvelse av friluftsliv. Representanten fra FFO forteller at friluftsliv er svært viktig for personer med funksjonsnedsettelser, men at denne gruppen har større hindringer for å utøve friluftsliv enn resten av befolkningen. FFO forteller at generelle hindringer er mangel på parkeringsplasser, tilgang til toaletter, nok benker og rasteplasser. Videre er det også viktig å sikre framkommelighet og at området er godt merket. De trekker også fram at manglende erfaring med friluftsliv er en barriere også i denne gruppa. Særlig for denne gruppa er det viktig å kunne planlegge før man kommer til Sognsvann. God og tilgjengelig informasjon som gir muligheten til å planlegge i forkant av turen er viktig for å senke barrierer. Noe FFO trekker fram er at det bør

merkes i kart hvor tilgjengelige tilbud som benker og toaletter befinner seg på ruten. I samtale med DNT Oslo understreker de viktigheten av å ha godt tilrettelagte og merkede rundturer, i tillegg til gode oppslag ved startstedet. En rullestolbruker kan ha vanskelig for å finne ut om hun har mulighet for å komme seg ned igjen på østsiden av Sognsvann om hun tar turveien opp vest for vannet.

FFO foreslår å promotere Sognsvann som et HC-vennlig område. Rent konkret forteller de at folk etterlyser flere steder å sitte og flere benker rundt vannet. Også liggebenker kan være et godt tiltak for personer som trenger å ta pauser og legge seg ned når de går tur. FFO representerer folk med mange ulike funksjonsnedsettelser som har mange ulike behov. Blant annet er det viktig for personer med synshemming at det ikke er lov å sykle rundt vannet og at turveien tilrettelegges med ledelinjer. For hørselshemmede er det viktig med teleslynger i kiosken. FFO påpeker også at bommen på Sognsvann er vanskelig å komme seg forbi med rullestol og at dette er noe man bør undersøke. Også for denne gruppen er det større barrierer for å komme seg ut på vinterstid enn på sommertid. Det er mange som er lite ute på vinteren, forteller de. Dette er noe man kan jobbe mer med, hvordan man kan stimulere personer med funksjonsnedsettelser til å være aktive også på vinterstid. Her foreslår FFO å snakke med Røde Kors og Norsk Folkehjelp for å utvikle tiltak, særlig med tanke på organisert friluftsliv.

Informanten fra NBF påpeker at dersom noe utformes for en som ikke ser, er det også bra for eldre med dårlig syn, derfor vil universell utforming for blinde også gagne andre grupper. Når det kommer til barrierer for å utøve friluftsliv i denne gruppa, forteller informanten at det i stor grad handler om tilgjengelighet, hvor lett det er å komme seg dit og hvor lett det er å komme seg rundt. Steder trenger en plan, og gode farger som signaliserer at det er noe som er viktig eller av interesse. Naturen inneholder mange naturlige barrierer, men noe som kan hjelpe for å gjøre naturområder mer tilgjengelige er å ha trapper i skråninger, eventuelt rekkverk, eller begge deler. Fritidsaktiviteter som er lettere å mestre for blinde og svaksynte er aktiviteter som svømming, tandemsykling, løping og skigåing, men de er helt avhengig av å ha med seg en profesjonell ledsager eller venner som kan hjelpe. Det er noen som har BPA, støttekontakter, men mange har ikke det og de er avhengig av at venner og familie stiller opp.

For blinde og svaksynte trekker også informanten fram mentale barrierer som «dette takler jeg ikke». Hun sier at

det er omtrent 20-30% høyere sannsynlighet for å ha en depresjon som blind. Dørstokkmila er for mange veldig lang og mange ser hindringer framfor muligheter. Det å gå utenfor normalen og prøve nye ting kan være skummelt. Yngre personer har et litt mer åpent sinn, mens det for blinde voksne, og særlig de som har blitt blinde i voksen alder, er flere barrierer. En del normer og holdninger hos eldre blinde går også i arv, knyttet til ting som blinde tradisjonelt ikke gjør eller som er sett på som vanskelig.

På Sognsvann er det en fordel at det er lett å komme seg dit og at det er en del turer du kan gå der det ikke er skiløyper. Men generelt er vinteren en vanskelig årstid, informanten trekker fram at det for eksempel ikke er mulig å komme seg til Ullevålseter. Man kan gå langs eller i skiløypa, men folk tar ikke hensyn selv om du har på refleksvest som sier at du er blind eller svaksynt. Når isen er trygg er det mulig å gå på vannet, der er det flatt og ikke mye man kan falle over. Men utløp og innløp på vannet må markeres godt, det er ikke gjort på Sognsvann. På sommeren er det lettere å komme seg ut, og Sognsvann føles som et sted det er lett å bade blant annet fordi bunnen er god å gå på og hunden kan også bade der. Veiene er vanligvis også gode og man føler seg trygg der, for eksempel blir groper fort reparert etter regn.

Identifiserte behov for personer med funksjonsnedsettelse:

Kommunikasjon og informasjon:

- God og tilgjengelig informasjon før og under turen (internett/app og oppslagstavler/skilting/merking)
- Promotere Sognsvann som et handicapvennlig sted
- God merking, godt tilrettelagte og merkede rundturer
- Merking i kart hvor man finner toaletter og benker
- Fortsatt forbud mot å sykle rundt vannet
- Bruk av sterke farger for å markere noe viktig eller interessant
- Markere utløp og innløp til Sognsvann når det er is på vannet

Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:

- Tiltak for vinteraktivitet, ev. i samarbeid med Røde Kors og Norsk Folkehjelp
- Teleslynger i kiosken

Fysisk tilrettelegging:

- Nok parkeringsplasser, toaletter og benker, inkludert hvilebenker
- Sikre god framkommelighet, trapper/rekkverk i skråninger
- Ledelinjer fra t-banen og rundt vannet
- Gjøre det mulig å komme seg til Ullevålseter vinterstid

FRILUFTSORGANISASJONER

Friluftsansjonene vi har snakket med har selv god erfaring med underrepresenterte grupper. Utover å gi innspill knyttet til barrierer for disse gruppene, har de også kommet med generelle innspill til videreutviklingen av Sognsvann som innfallsport. Vi har intervjuet DNT Oslo, Oslo og Omland Friluftsråd og Skiforeningen.

I DNT intervjuet vi to informanter som innledet samtalen med å si at de ikke synes det er en god idé å fjerne parkeringsplasser, da de mener det vil reversere tilgangen til Sognsvann. Videre forteller de at utover deres kjerneleveransen, som er hytter og ruter, har de de siste årene satset mer på fjordområder og kajakk. De mener det er viktig å knytte sammen sjøen og marka med blåmerkede ruter (sommerruter). Særlig i koronatiden har de vært opptatt av å tilrettelegge for nærturer, at du kan starte turen fra der du bor eller jobber. De har også tradisjonelt hatt organiserte turer i fjellet, men nå organiserer de også bynære turer og turer på sjøen. De har kajakk-kurs og flere organiserte grupper, som internasjonale grupper, seniorgrupper og Barnas turlag. Deres mandat er å organisere mennesker inn i friluftslivet, legge til rette for aktivitet og tilgjengeliggjøre friluftsområder. De bruker blant annet appen ut.no for å gi informasjon og inspirasjon. De har inntrykk av at folk de senere årene har blitt mer engasjert i friluftsliv. De tror en del av grunnen er knyttet til sosiale medier, der folk stolt legger ut bilder av seg selv på en fjelltopp. De forteller også at merking av løyper fører til økt bruk, de har ikke tellinger, men de kan se det ut fra slitasje på stiene. Videre har de inntrykk av at svært mange i Oslo øst bruker Marka, det «drøsser folk innover i marka», i alle aldre og fra alle nasjonaliteter, forteller de. Men de understreker at de har flere medlemmer i vestlige bydeler som Nordre og Vestre Aker og at det er vanskelig å rekruttere minoritetsnordmenn som frivillige. De forteller videre at det er vanskelig å rekruttere frivillige generelt, at det var enklere før, men at oppgavene blir gjort. For øvrig ser de at arrangementer fører til økning i antall medlemskap. Angående Sognsvann spiller de inn at de savner en plan for å friste folk lenger inn, de forslår blant annet å flytte attraktive rasteplasser lenger inn. Det vil både bidra til å spre folk og gi dem en annen opplevelse og glede av naturen.

Når det kommer til barrierer for underrepresenterte grupper nevner også DNT at kunnskap er en viktig faktor. Særlig viktig er skolen og friluftsansjonene i de tilfellene der barn og unge ikke blir sosialisert inn i friluftslivet hjemme. De forteller at de har flere tilbud på skoler, samt tilbud i helger, ettermiddager og i ferier. De har også flere ferskingkurs i løpet av året.

For rullestolbrukere er det flere tilrettelagte turtraseer som DNT har kartlagt, disse kan man finne på hjemmesidene. På ut.no kan man dessuten finne turer for rullestol og barnevogner. De legger til at lokale rundturer bør tilrettelegges og merkes, og at det bør være gode oppslag ved oppstartsstedet. På den måten kan rullestolbrukere få informasjon om hvor de kan gå en rundtur, fremfor å måtte gå fram og tilbake.

Skiforeningen har også skikurs for barnehager og SFO/AKS, samt friluftstilbud til skoler med mange minoritetsnorske. Måten de informerer og kommuniserer på er gjennom føremeldingen og turplanleggeren, i disse kanalene har aktiviteten og informasjonsbehovet økt, særlig i løpet av det siste året med korona. De ser at det er nye type mennesker som bruker marka, blant annet får de mange henvendelser på Facebook av typen «Jeg bor på Grünerløkka, hvor kan jeg gå på ski?». Videre forteller de at den gruppen de sliter med å nå er unge mellom 14 og 25 år, som er i en fase av livet der mye annet skjer, etter man har sluttet med organisert idrett og før man er etablert. Samtidig ser de at de som har holdt på med friluftsliv som barn, ofte kommer tilbake som voksne. Skiforeningen mener også at terskelen er høyest der kunnskapen om friluftsliv er lavest, det ser de typisk i Oslos østre bydeler. Dette er bakgrunnen for at de satser på opplæring i barnehagen og i skolen. De mener også at dersom de inkluderer barna, inkluderer de også foreldrene. Videre har de inntrykk av at de med minoritetsbakgrunn ofte bruker skogen til nyttebruk, som høsting og sanking av bær. Utstyr er også en barriere, legger de til.

Angående Sognsvann bruker de ikke området så mye i dag fordi infrastrukturen de trenger for å avholde kurs mangler. De foreslår derfor å opprette et bemannet friluftshus der de kan arrangere kurs, som også har utlån av utstyr og hvor man kan få kunnskap og informasjon. Skiforeningen eier og driver skimuseet på Holmenkollen, og de savner noe tilsvarende for friluftslivet. På et friluftssenter kan man gi folk en grunnleggende forståelse for hva friluftsliv er, lære folk å være skånsomme mot naturen og ivareta historien til Norge som en friluftsnasjon, foreslår de.

Oslo og Omland Friluftsråd (OOF) har også som hensikt å få folk ut i Marka og ta vare på Marka. De driver med opplæring i friluftsliv, samtidig som de skriver høringsuttalelser i relevante saker. Blant annet har de opplæring for utsatte grupper og mottaksklasser, samt opplæring for lærere og de som jobber i AKS. De ser for seg at DNT og Skiforeningen er ansvarlig for den

«vanlige» opplæringen, mens OOF særlig jobber mot minoritetsbefolkningen. Rådet ble startet på 1940-tallet i forbindelse med arbeidet med en markalov. De mener at tilretteleggingen i Marka burde være knyttet til områdene i nærheten av der folk bor, for å så avta lenger inn. OOF opplever også kunnskap som en vesentlig barriere, og understreker at det er viktig å anerkjenne at friluftsliv er noe som må læres. Da er det en utfordring at det er få som tilbyr opplæring i friluftsliv, særlig sammenlignet med tilbudet innen idretten. OOF foreslår å ha bydelsvise «klubbhus» for friluftslivet som blant annet tilbyr overnattingsturer. Særlig burde dette prioriteres i områder der behovet er størst, som i Oslo øst og sør. De påpeker at det burde tilrettelegges bedre i Østmarka når det ikke er nok snø om vinteren. Det burde også tilrettelegges for at man kan gå på beina i Marka på vinteren, siden det ikke er alle som går på ski. Også OOF påpeker at man burde trekke folk lenger inn i Marka, blant annet ved å merke ruter godt og legge piknikområder litt lenger unna innfallsportene. Videre sier de at servering er viktig, særlig for eldre. Man burde også ha et inneområde som kan brukes i dårlig vær. Også OOF foreslår å ha et sted for opplæring i friluftsliv, med en utlånsentral. Videre mener de at parkeringsplasser er viktig på grunn av behovet for utstyr og for å gjøre det enklere å dra dit for barnefamilier. De foreslår en lett skiløype uten for mange bakker, og en skikkelig akebakke. Dette kunne man tilrettelagt for ved NIH og på Gaustadjordet, her mener de det ligger et potensiale i å inkludere området i skinnettverket på Sognsvann. De foreslår også at skøytebane burde være et fast innslag på Sognsvann, og at man kan tilrettelegge for å gå fra vann til vann på skøyter. For å lokke barn og unge rundt vannet kunne man hatt en natursti med oppgaver eller lignende. Videre mener de at det burde vært bedre tilrettelagt for bading rundt hele vannet og generelt spre tilretteleggingen så man får spredt trafikken litt. For eksempel kunne man hatt flere badeplasser i nordenden. På Sommeren kunne man hatt svømmeopplæring. For folk med minoritetsbakgrunn trekker de fram at områder for piknik og grilling burde legges sentralt og gjerne i nærheten av aktivitetsområder for barn, som en akebakke. De legger til at Sognsvann burde være prioritert de underrepresenterte gruppene, de som prøver å bli kjent med friluftslivet. Videre er det viktig å inkludere målgrupper direkte og kartlegge deres behov.

OOF bruker Sognsvann først og fremst til arrangementer som Friluftslivets dag og Flerkulturell friluftsfest.

Innspill fra Frilufsorganisasjonene

Kommunikasjon og informasjon:

- Sognsvann som innfallsport burde være prioritert dem som har mest utfordringer med tanke på opplæring i friluftslivet, de som prøver å bli kjent med friluftsliv - «Oslos mest rause tilretteleggingsområde» Gjøre det enkelt å finne informasjon om turer for rullestolbrukere, både på nett/app og på oppslagstavler
- Godt merkede ruter som tar deg til piknik-/rasteområder lenger inn i Marka

Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:

- Arrangementer
- Kunnskap
- Friluftssenter med utlån av utstyr på Sognsvann – bemannet av noen med kunnskap. Der også skoler og barnehager kan komme og lære om friluftsliv
- Infrastruktur for å drive kursvirksomhet
- Mer og bedre tilrettelagt servering
- Svømmeopplæring

Fysisk tilrettelegging:

- Tilrettelegge for å kunne gå på beina på vinteren
- Sikre nok parkeringsplasser
- Preparere en enkel skiløype uten for mange bakker, med snøproduksjon
- Akebakke
- Ha skøytebane som fast innslag på Sognsvann, brøyte en liten bane
- Natursti med oppgaver ol. for å lokke barn og unge rundt vannet
- Spre badeplasser rundt vannet
- Tilrettelegging for grilling og piknik, gjerne i kombinasjon med akebakker ol.

NORDRE AKER UNGDOMSRÅD

Bymiljøetaten har i tillegg vært i møte med ungdomsrådet i bydel Nordre Aker som hadde flere innspill til hvordan Sognsvann kan videreutvikles. De foreslår også flere badebrygger spredt rundt vannet. De bryggene som er der i dag er ofte fulle, forteller de, og de velger derfor heller å dra til Sørenga eller Tjuvholmen hvor det er mer plass. De ønsker også å utvide kiosken som er der i dag, og foreslår å ta inn ungdom til å jobbe der. En utvidelse av kiosken, samt flere steder å fylle drikkeflaskene sine er viktig, sier de, så man slipper å ta med seg så mye når man skal på tur. De synes at arrangementer som Friluftslivets dag/uke er positivt, og ønsker flere sånne arrangementer. Arrangementene burde også markedsføres bedre, blant annet kunne man friste med kule ting, foreslår de, og henviser til en gang det var gratis utlån av kanoer og kajaker. Videre foreslår de å ha ungdomskonserter eller pop-up aktiviteter rettet mot ungdom og ikke barnefamilier. Det hadde også vært populært å ha tilbud en gang i måneden der man kan teste ut ulike aktiviteter, man trenger noe som er litt spennende, sier de. Et annet forslag er å arrangere en friluftssuke midt i sommerferien og ha ulike aktiviteter man kan prøve gjennom hele uka – «kule ting som skjer».

For å tiltrekke seg barn og unge foreslår de å bruke influensere som har unge følgere. Disse kan dra til Sognsvann og områdene rundt og vise følgerne hva man kan gjøre der. De unge når du gjennom sosiale medier, forteller de. De råder også Bymiljøetaten til å bruk Tik tok, Instagram og Snapchat for å spre informasjon. De synes Instagram-kontoen til Bymiljøetaten er bra, og råder dem til å kjøpe 'adds' for å reklamere kontoen ut til ungdom. Angående informasjon på stedet foreslår de å skilte til fine steder i nærheten, som Båntjern og Svartkulp, med informasjon om hvor langt det er å gå dit og hvor lang tid det tar, «hvis vi ikke vet hvor langt det er, så gidder vi ikke å gå dit», forteller ungdomsrådet. Det burde også være et kart ved inngangen til Sognsvann som viser hvor det er bra å bade og hvor det er brygger, benker og bålplasser rundt vannet. De synes også det burde være flere benker rundt Sognsvann, og forteller at benkene alltid er opptatt på fine dager. Ungdommene synes generelt at Sognsvann er et sted for barnefamilier, det er ikke så kult å henge der når det løper barn i bleier rundt overalt, sier de, dette er også en annen grunn til at de heller drar til Sørenga og Tjuvholmen der det er litt andre type folk. Ungdomsrådet mener også at utstyrsutlån er en god idé, og at det bør være bemannet med noen som kan gi deg råd om hva du burde låne og hvordan man bruker det.

Innspill fra Nordre Aker Ungdomsråd

Kommunikasjon og informasjon:

- Bruke sosiale medier som Instagram, Tik tok og Snapchat for å nå ungdom, bruke influensere for å markedsføre Sognsvann mot ungdom
- Markedsføre Bymiljøetatens Instagramprofil mot ungdom
- Skilte til fine steder i nærheten med informasjon om hvor langt det er å gå dit og hvor lang tid det tar
- Kart ved inngangen til Sognsvann over hvor badeplassene er og hvor det er brygger, benker og bålplasser rundt vannet

Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:

- Utstyrsutlån som er bemannet

Fysisk tilrettelegging:

- Flere badebrygger, spredt rundt vannet
- Flere benker rundt vannet
- Utvide kiosken, ta inn ungdom til å jobbe der
- Flere drikkestasjoner/vannfontener
- Flere arrangementer som Friluftslivets dag/uke, eller arrangementer som ungdomskonserter, pop-up arrangementer rettet mot ungdom, arrangementer der man kan teste ut utstyr og aktiviteter

Generell observasjon om Sognsvann:

- Sognsvann er et sted for barnefamilier, ungdom synes det er bedre å dra til Sørenga eller Tjuvholmen

3. DELOPPGAVE 2: TILTAKSFORSLAG

3.1 INTRODUKSJON: Tre hovedstrategier for bedre tilrettelegging og inkludering på Sognsvann

Som del av deloppgave 2 er det utført en spørreundersøkelse for teste tiltaksforslagene, som ble utarbeidet basert på medvirkningsprosessen, på både målgrupper og brukere av Sognsvann. I dette kapittelet presenteres de prioriterte tiltaksforslagene sammen med statistikk og observasjoner hentet fra spørreundersøkelsen, Markaundersøkelsen 2021 og Idrett og Friluftsliv Levekårsundersøkelsen 2020. Resultatene og utdrag fra disse undersøkelsene ligger vedlagt.

Med bakgrunn i medvirkningsprosessen, spørreundersøkelsen og statistikken for de ulike fokusgruppene fra Markaundersøkelsen 2021 og Idrett og Friluftsliv Levekårsundersøkelsen 2020 ser vi at det er noen tiltak som utmerker seg som spesielt relevante:

- Behovet for informasjon før turen starter og på starten av turen er veldig viktig for flere av fokusgruppene som er underrepresentert i friluftslivet. Dette er besvart med ulike virkemidler.
- Utlån av utstyr og tilrettelegging for deling av kunnskap er viktige tiltak for å tilgjengeliggjøre marka for flere.
- Bedre tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse både online og fysisk er en nødvendighet for at funksjonshemmede skal ta Marka mer i bruk. Mentale barrierer er en utfordring for denne gruppen, og opplæring er derfor også her et viktig virkemiddel.
- Det er et generelt behov for oppgradering og økt tilrettelegging av fasilitetene som er på Sognsvann i dag.

Tiltaksforslagene er utarbeidet som del av tre hovedstrategier for bedre tilrettelegging og inkludering på Sognsvann:

- 1. Kommunikasjons- og informasjonsstrategi**
- 2. Strategi for kunnskap, opplæring og tilgjengelighet**
- 3. Strategi for fysisk tilrettelegging**

Definisjoner for fokusgruppene i spørreundersøkelsen:

Barn og unge - personer under 25 år.

Personer med utenlandsk bakgrunn - personer med foreldre født i utlandet

Personer med en funksjonsnedsettelse- personer som har svart at de har funksjonsnedsettelse

Ikke-brukere av Sognsvann - personer som har svart at de ikke bruker Sognsvann i dag

Antallet personer som har besvart spørreundersøkelsen for ulike brukergrupper er ikke nok til å være representativt, men gir sammen med øvrig datamateriale en indikasjon på hvordan tiltakene treffer.



Foto: BYM

3.2 OPPSUMMERING SPØRREUNDERSØKELSE - Hvem har svart?

Hensikten med spørreundersøkelsen var å få respons på forslag og funn. Tiltakene som ble presentert var resultat av stedsanalyser og funn fra intervjuer med organisasjoner og brukergrupper.

For at spørreundersøkelsen skulle være tilgjengelig for brukerne var det fokus på enkle tiltak i stedet for overordnede strategier.

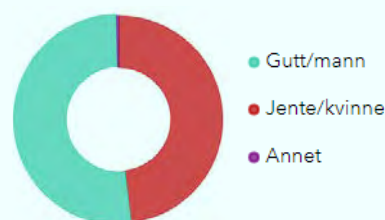
Spørreundersøkelsen ble sendt ut på mail til intervjuobjektene for å teste tiltaksforslagene. Det ble hengt opp plakater på Sognsvann med informasjon om prosjektet og oppfordring til å ta spørreundersøkelsen for å få med innspill fra brukere av Sognsvann. Spørreundersøkelsen ble publisert 25.mars og var tilgjengelig ca. 2 uker.

Antall deltakere

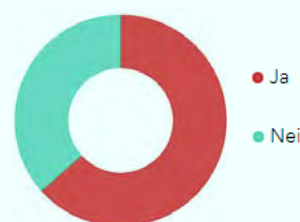


266 personer

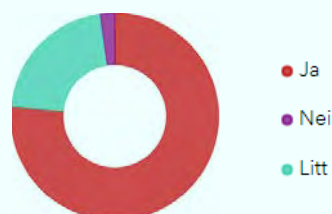
Hvilket kjønn er du?



Har du barn?



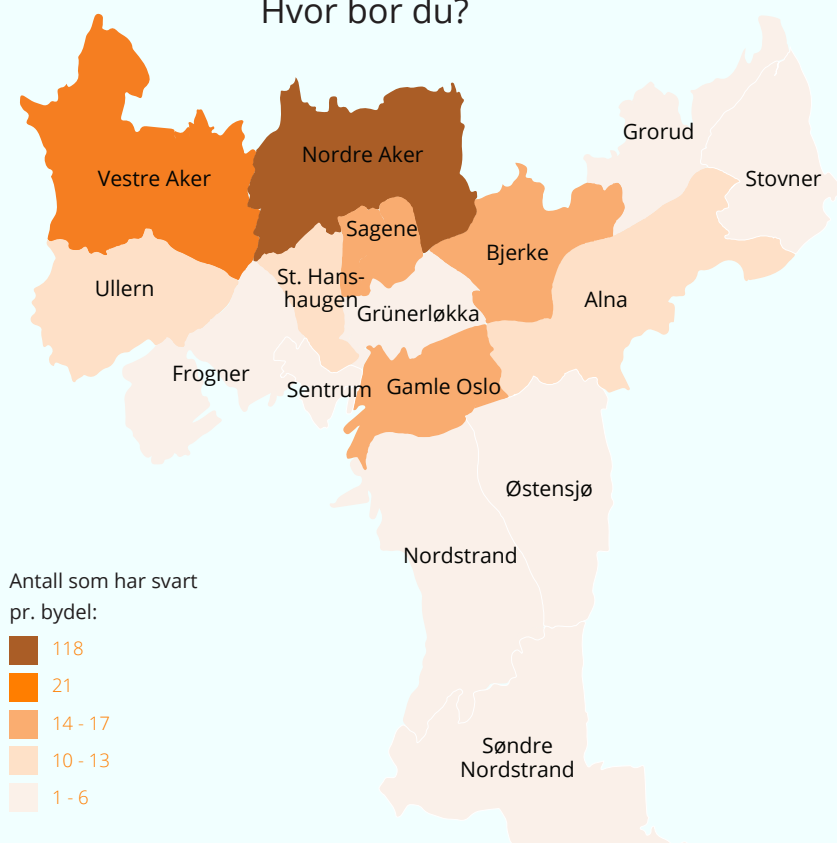
Bruker du Marka mye?



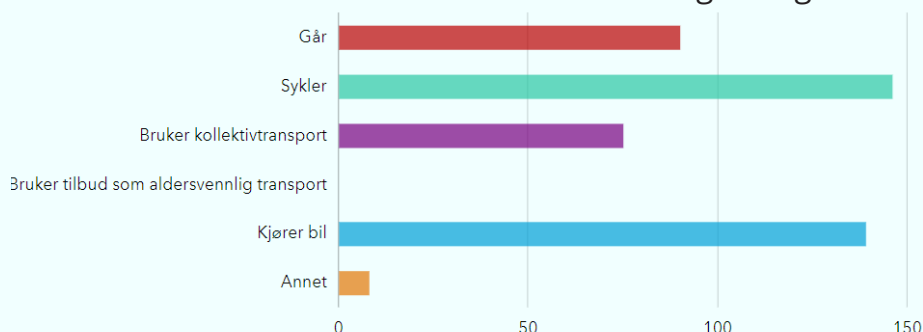
Bruker du Sognsvann?



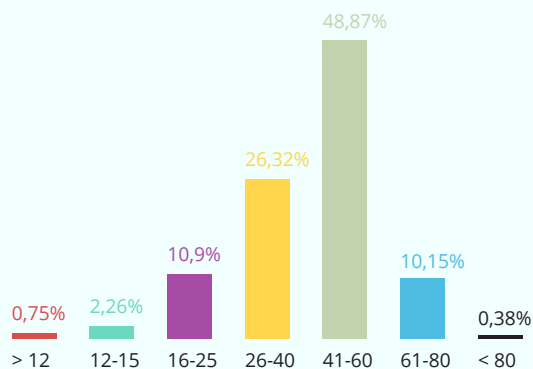
Hvor bor du?



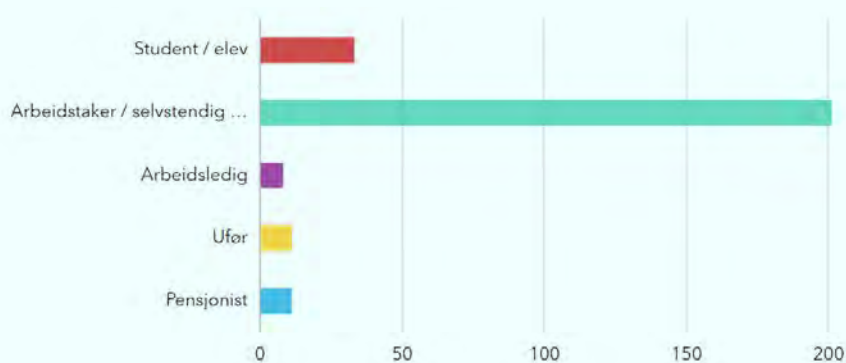
Hvordan kommer du deg til Sognsvann?



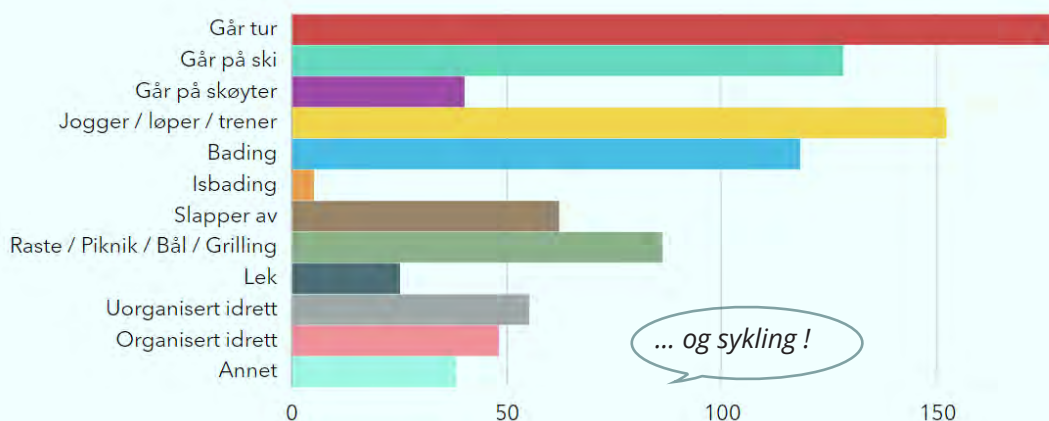
Hvilken aldersgruppe tilhører du?



Hvilken situasjon beskriver deg best?



Hva gjør du når du er på Sognvann?



FOKUSGRUPPER:

Av 266* deltakere er..



Fokusgruppe 1:
37 personer i kategorien
barn og unge (under 25 år)

Fokusgruppe 2:
56 personer med
utenlandsk bakgrunn

Fokusgruppe 3:
13 personer med
funksjonsnedsettelse

29 personer som ikke
bruker Sognsvann

* 266 er "alle" videre i presentasjon
av funnene

Av 13 personer med funksjonsnedsettelse har...



ANDRE INNSPILL

Bedre toalettfasiliteter :)

Mindre støy og høy musikk. Mer fuglekasser.
En grønnsakshage med opplæring. Mer informasjon
om trær og dyreliv.

Ønsker å utdype innspillet om behov for låsbare skap og aller helst garderobemulighet for å skifteom ved inngangen til marka ved Sognsvann: Som student hadde jeg ikke bil, jobbet og bodde i sentrum, men ønsket å gå på ski etter jobb. Dette var praktisk vanskelig. Måtte ha med alle verdisaker fra jobb i en skisekk på ryggen og legge igjen kåpe og vintersko på jobb til dagen etter.. iskaldtå komme tilbake etter fin skitur uten plass til skiftetøy i sekken, og sitte og hutre hjemover på T-banen og være redd for å bli sjuk. Med låsbare skap ville marka bli mye mer tilgjengelig for folk utenbil, som ønsker å komme opp og trene eller gå tur etter jobb, uten å reise hjemom først. Da går kvelden fort, og turen blir ikke noe av. Med låsbare skap vil flere komme seg ut på tur!

Bruker ikke Sognsvann

Flere belyste «rundløyper» ville spre trafikken. Legg lysløype mot gausdal - perfekt for nybegynnere. Bredere eller flere veier til ullevålseter, mer opplysning om hvor man kan gå om vinteren slik at ikke alle tråkkes av gårde i skiløypene - flytt noen mindre hyggelige miljøer som gjør at man ikke trenger å være forsiktig hvor man går/løper i skogen.

Person med utenlandske foreldre

En Cafe med inne og uteplasser hadde vært topp!

Bruker ikke Sognsvann

Flere badeplasser, de lette tilgangene til vannet er alltid stappfulle.

Låne eller leie kano og kayak.
Låne turskøyter

Barn og unge

Ønsker brøytet turvei til Ullevålseter om vinteren, for dem som ikke går på ski. Ønsker tydeligere merking av at sykling er forbudt på stien nærmest vannet. Ønsker veldig en kafé. Skøytebanen i vinter var veldig bra. Ønsker mer strand. Håper badebryggene i nordenden blir lagt ut igjen. Bedre toaletter i nordenden. Flere søplekasser i marka. Sykkelmekkestativ ved Sognsvann hadde vært bra.

Person med funksjonsnedsettelse

3.3 UTDRAK FRA MARKAUNDERSØKELSEN 2021

Hva skal til for at du skal bruke Marka oftere eller mer variert?

36% oppgir bedre kjennskap til turmuligheter

29% oppgir bedre kjennskap til hvor man starter turen

27% oppgir flere/bedre apper som gir informasjon om turmuligheter og turmål

Hvem bruker Marka sjeldent eller aldri?

Unge voksne (18-26)
13 % oppgir at de aldri bruker Marka.

Barn av innvandrere, født i Norge
25 % svarer at de aldri bruker Marka.

Befolkningen generelt
8% bruker aldri marka

De som er født i Norge med utenlandske foreldre bruker Marka i de ulike sesongene noe mer enn sine foreldre, men samtidig mindre enn de med norsk bakgrunn, også når en sammenligner med aldersgruppen 18-29 år. Samtidig oppgir personer født i Norge med innvandrerforeldre at de i større grad bruker Marka i ferier (54 %) enn de med norsk bakgrunn.

Mangel på informasjon

Personer med innvandrerbakgrunn
søker informasjon om Marka på markaorganisasjonenes nettsider i langt mindre grad enn i befolkningen ellers.

5-6 av 10 med innvandrerbakgrunn ønsker det var bedre informasjon om turmuligheter i Marka, presentert ved grensen til Marka.

Unge voksne (18-26)
37 % av de som er 18-29 år sier at de kjenner til overnattingssteder de kan benytte seg av, mens 50 % av de over 45 år kjenner til dette.

De som ikke bruker marka i dag
45 % i aldersgruppen 18 år og oppover oppgir at de har for lite kunnskap om hvor de kan dra.

48 % ønsker at det skal være lettere å finne informasjon om turmuligheter på kommunens nettsider.

To av ti mener at de ville brukt Marka mer om informasjon om Marka ble gitt på flere språk.

Befolkningen generelt
45 % skulle ønske det var bedre informasjon om turmuligheter i Marka, presentert ved grensen til Marka. De som bor i Ytre by vest signaliserer minst behov for dette.

Omtrent 38% kjenner Oslomarka ganske dårlig eller svært dårlig. Kjennskap til Oslomarka varierer på bydelsnivå.

46 % kjenner til overnattingssteder de kan benytte.

39 % kjenner til apper eller nettsider som gir informasjon om turmål, fiske, annet som man kan gjøre.

Om Markaundersøkelsen 2021:

I alt ble nær 64 000 av byens innbyggere i alderen 18 år og eldre invitert til å svare på spørreundersøkelsen. Personer med kortere botid enn 5 år i Norge ble ikke inkludert i undersøkelsen. I tillegg til norsk har det også vært mulig å svare på engelsk. Undersøkelsen er gjennomført i februar 2021 ved bruk av web-skjema. I rapporten benyttes begrepet «norsk bakgrunn» synonymt med begrepet norsk «landbakgrunn». Med dette menes personer født i Norge med minimum en forelder født i Norge. Begrepet er brukt blant annet for å kunne skille personer med norsk bakgrunn/landbakgrunn fra gruppen «personer født i Norge med to innvandrerforeldre»

3.4 KOMMUNIKASJONS- OG INFORMASJONSSTRATEGI

Mangel på kunnskap, informasjon og erfaring er en felles barriere for alle brukergrupper som ikke allerede aktivt bruker Marka eller Sognsvann, og behovet for å planlegge før man starter turen er en fellesnevner for personer med funksjonsnedsettelse og personer med minoritetsbakgrunn. Her er det da relevant med både fysiske informasjonsplanser på stedet, og søkbare alternativer online.

For ungdom handler det mer om synlighet og å finne en god grunn for å oppsøke Marka. Det kom frem i medvirkningsprosessen at det derfor er veldig relevant med en satsning på sosiale medier (SOME).

Kommunikasjon og informasjon:			
Behov		Innspill	
Ungdom indre by	- Markedsføring av Sognsvann i indre by på flere språk med vakre bilder og informasjon om hvordan man kommer seg dit - En digital markaportal med grunnleggende informasjon om friluftsmuligheter, korte nærturer, hva ulike steder tilbyr, informasjon om markahytter du kan leie, informasjon om hvor det finnes bade strender med badevakter ol. Portalen rettes mot ungdom og de som jobber med barn og unge for å enkelt planlegge lavterskel turer og aktiviteter - Informasjon om kulturminner og tilrettelagte kulturminneruter	Nordre Aker Ungdomsråd	- Bruke sosiale medier som Instagram, Tik tok og Snapchat for å nå ungdom, bruke influensere for å markedsføre Sognsvann mot ungdom - Markedsføre Bymiljøetatens Instagramprofil mot ungdom - Skilte til fine steder i nærheten med informasjon om hvor langt det er å gå dit og hvor lang tid det tar - Kart ved inngangen til Sognsvann over hvor bade plassene er og hvor det er brygger, benker og bål plasser rundt vannet
	HC - God og tilgjengelig informasjon før og under turen (internett/app og oppslagstavler/skilting/merking) - Promotere Sognsvann som et handicap-vennlig sted - God merking, godt tilrettelagte og merkede rundturer - Merking i kart hvor man finner toaletter og benker - Fortsatt forbud mot å sykle rundt vannet - Bruk av sterke farger for å markere noe viktig eller interessant - Markere utløp og innløp til Sognsvann når det er is på vannet	Friluftsansjoner	- Sognsvann som innfallsport burde være prioritert dem som har mest utfordringer med tanke på opplæring i friluftslivet, de som prøver å bli kjent med friluftsliv - «Oslos mest rause tilretteleggingsområde» Gjøre det enkelt å finne informasjon om turer for rullestolbrukere, både på nett/app og på oppslagstavler - Godt merkede ruter som tar deg til piknik-/rasteområder lenger inn i Marka

Oppsummering Deloppgave 1: Medvirkning

KOMMUNIKASJON OG INFORMASJON

DIGITAL STRATEGI

Det finnes allerede mange nettstedet med tilgjengelig informasjon om Marka, hva du kan gjøre der og hvordan du kommer deg dit, men alle har ikke nødvendigvis kjennskap til disse.

- For nybegynnere innen friluftsliv og Marka er det viktig at disse nettstedene informeres om både digitalt og fysisk.
- For personer med funksjonsnedsettelse er et sterkt behov av nettstedet og apper forbedres, og at de får søkbare alternativer for HC, så man vet hvor man kan dra og hva man drar til. (Bør videreformidles til DNT og andre relevante aktører)

Følgende tiltak anbefales som relevante både for Sognsvann og som felles tiltak for alle innfallsportene til Marka:

- **En digital markaportal:** Her samles relevant informasjon og den overordnede informasjonen du får når du ankommer innfallsporten. Hver Innfallsport burde ha sin egen informasjonsside. Her burde linker til relevante nettsteder og ressurser informeres om, og artikler som inspirer og informerer om bruk av marka burde publiseres: F.eks: "10 enkle turforslag i Osloomarka" " Ut og plukke sopp? Dette bør du vite!" " Her fisker du helt gratis!"
- **Sosiale-medier (SOME) satsning for Marka:** Under intervjuene med Nordre Aker Ungdomsråd kom det frem at de inspireres av informasjon som legges ut på sosiale medier (SOME) som Instagram, Tik Tok og Snapchat. De etterspør at BYM bruker disse plattformene mer aktivt og burde vurdere samarbeid med influensere for å nå ut til flere. På bakgrunn av resultatene i Markaundersøkelsen 2021, er dette relevant og viktig innspill for å inspirere og informere unge brukere.

Behov/problematikk:

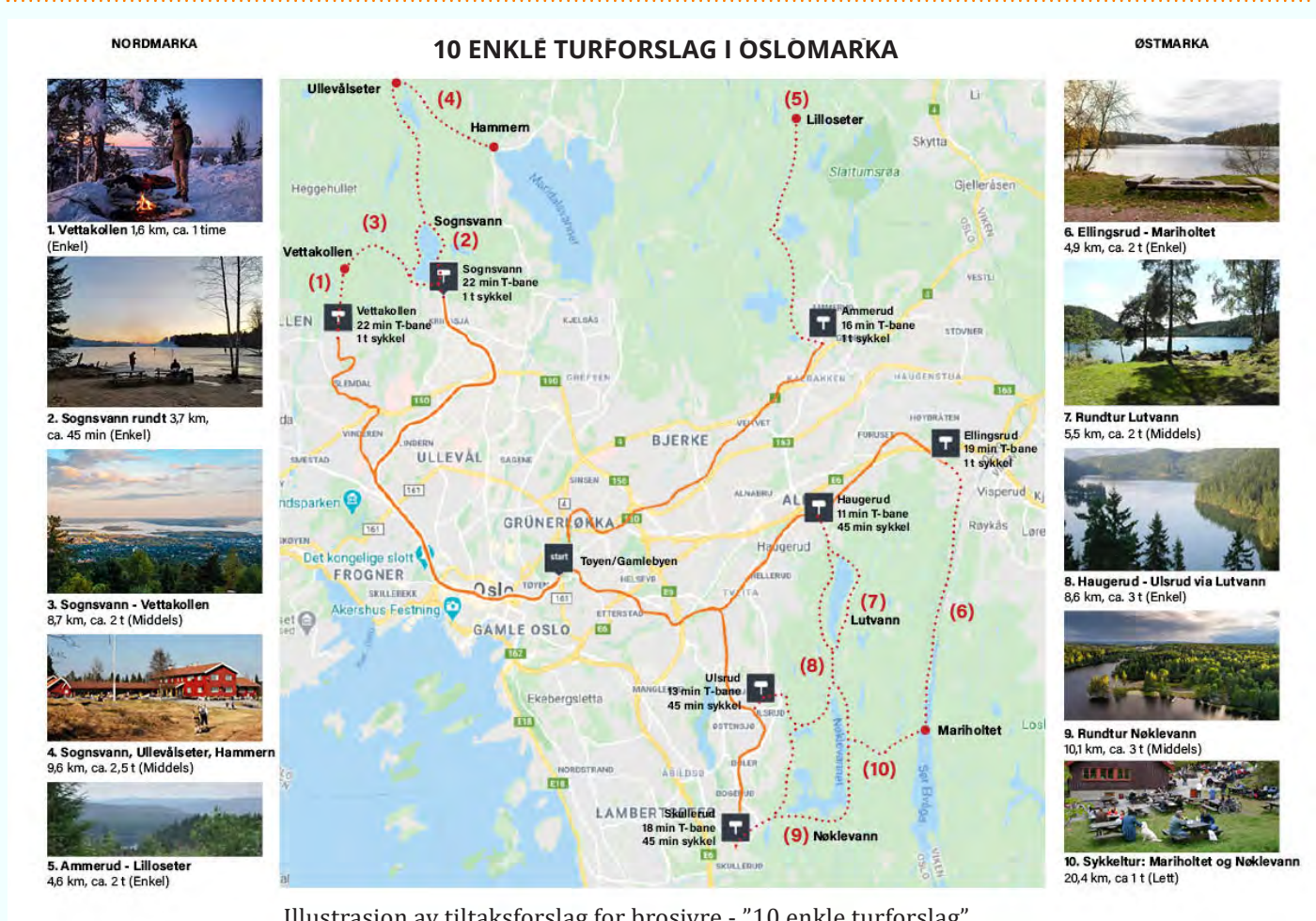
Informasjon før turen

Anbefalte tiltak:

- Digital markaportal
- SOME-satsning for Marka
- Videreformidling om behov for søkbar HC-informasjon til organisasjoner

Tiltak som vurderes som mindre aktuelle:

- Egen app
- Digital hovedskjerm



Illustrasjon av tiltaksforslag for brosjyre - "10 enkle turforslag"

KOMMUNIKASJON OG INFORMASJON

BROSJYRE - "10 ENKLE TURFORSLAG"

Barn og unge, samt personer med utenlandsk bakgrunn responderte positivt til dette tiltaket, mens majoriteten av respondenter ikke så dette som nødvendig eller relevant. Majoriteten av de som besvarte spørreundersøkelsen bruker allerede marka eller Sognsvann aktivt (se vedlegg). Ettersom dette tiltaket treffer fokusgruppene for dette mulighetsstudiet anbefaler vi dette som et relevant tiltak for å inspirere til økt bruk av Sognsvann og Marka for øvrig.

Denne type informasjon kan formidles godt på en digital markaportal og gjennom SOME-strategien. Den kan også formidles godt i brosjyrer på bydelsnivå (helst på flere språk, på bydelskontorer som bibliotek og helsestasjon), på plansjer i parker og på stoppesteder for offentlig kommunikasjon (Se mer under informasjon og skilting). Det bør derfor vurderes å gjøre dette både digitalt og fysisk, ettersom dette vil nå ulike brukere.

SAMARBEID MED RUTER

Det burde inngås et samarbeidsprosjekt med Ruter om informasjon om tilbud og turmuligheter i Marka. Det burde vurderes om det kan tilrettelegges informasjon om turmuligheter og annen inspirasjon på:

- stoppesteder i tilknytning til utfartssteder til Marka, som Sognsvann T-banestasjon
- stoppesteder i Indre By, hvor man kan komme seg til relevant utfartssted i Marka, som på Tøyen T-banestasjon: på den digitale informasjonstavlen og i utstillingsmonteret
- på Ruters app

INFORMASJONSTAVLER OG SKILTING

På Sognsvann finnes det i dag mange ulike informasjonstavler og skilt, og det er behov for en sammenstilling av informasjonen, så det blir kommunisert tydelig og oversiktlig til brukerne. For å fullføre denne oppgraderingen anbefales det å utarbeide en egen strategi og designmanual for innfallsportene til Marka. Designmanual for Innfallsporter til Norges Nasjonalparker er i denne sammenheng en oversiktlig og god referanse for hvordan dette kan utarbeides.

Ny strategi og designmanual for innfallsportene til Marka burde:

- utarbeides bla. av konsulenter med bakgrunn i formidling i kart
- utrede hvilke språk utover norsk som burde benyttes
- vurdere bruk av blindeskrift og kart med relieff
- vurdere om Oslo kommunes designmanual og skiltprogram kan benyttes
- ha et sterkt fokus på å kommunisere relevant informasjon for funksjonsnedsatte tydelig (både fasiliteter, inkludert benker og rasteplasser, og alle relevante rekreasjonsmuligheter må merkes tydelig)

Personer med funksjonsnedsettelse etterspør generelt sett bedre skilting enn respondentene for øvrig. De responderer også mer positivt på tiltaksforslag 'Oversiktskart/'Her står du'-kart' i kryssene. Vi ser derfor på 'Oversiktskart/'Her står du'-kart' i kryssene som relevant, til tross for at andre brukere ikke ser på dette som nødvendig. Det anbefales også at informasjon spesielt rettet til funksjonsnedsatte tilrettelegges ved HC-parkeringsplasser og på T-banestasjonen.

Behov/problematick:

- Tydelig informasjon
- Grunnleggende informasjon for nye brukere
- Informasjon i riktig skala

Anbefalte tiltak:

- Utarbeide ny overordnet informasjon for informasjonstavlene
- Informasjon på flere språk
- Supplere med informasjonstavle ved Seteren (Adkomst fra Ullevålseter), ved T-bane stasjonen (Samarbeid med Sporveien og Ruter) og nede ved vannet i enden av hovedaksen, med spesifikk informasjon om bruk av rekreasjonsområdet og bading, grilling
- Strategisk skilting ved krysningspunkter
- "Her står du" i turvei-kryss (Supplere DNT-skilting)
- HC-informasjon ved HC-parkeringsplasser og på T-banestasjonen.

INFORMASJONSTAVLER OG SKILTING

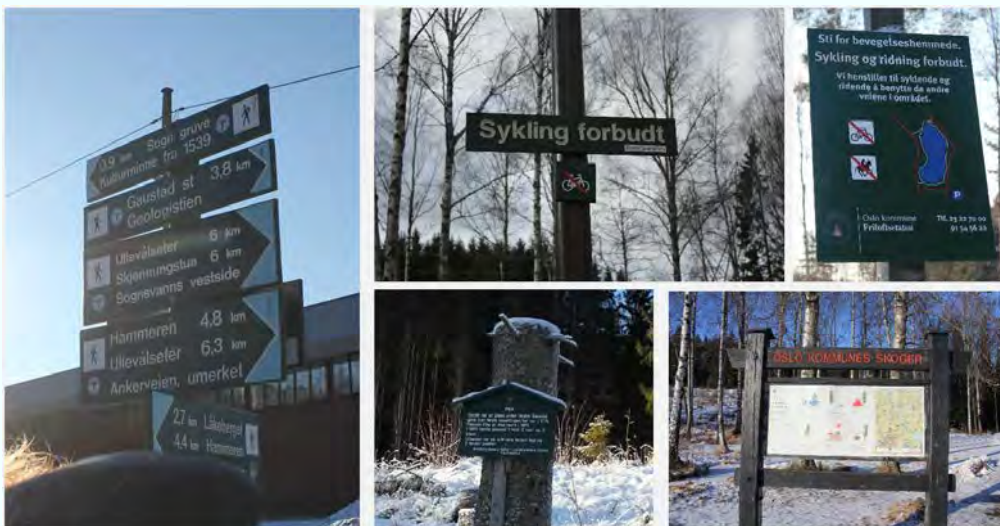
Eksisterende situasjon

BYM's informasjonstavler og skilt:

- BYM informasjonstavler
- Sti for bevegelseshemmede
- Skilt: Sykling forbudt
- Skilt: Offentlig godkjent ildsted
- Informasjonsark: Beiteområde

Andre aktører:

- DNT
- Kulturminneskilt



På befaring er det observert behovet for konsekvent skilting. Dette etterspørres også spesielt av funksjonsnedsatte, både i intervjuer og spørreundersøkelsen



Kartutsnittet på denne plansjen er så stort at det gir lite eller ingen informasjon om bruk av Sognsvann eller nærområdet.

Informasjon om Sognsvann som offentlig badeplass burde sammenstilles med skalaen på kartet i plansjen nedenfor.

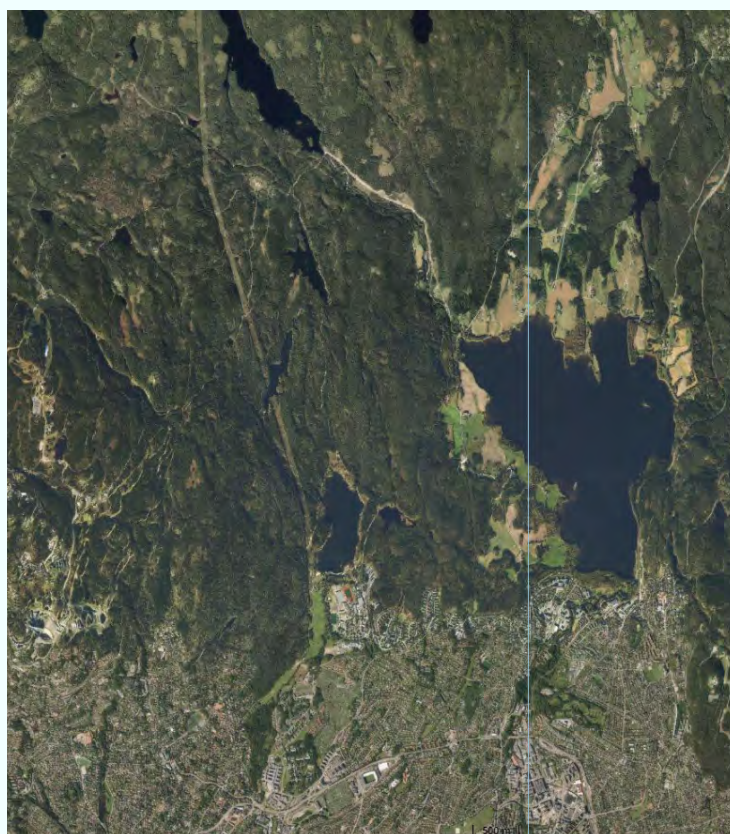
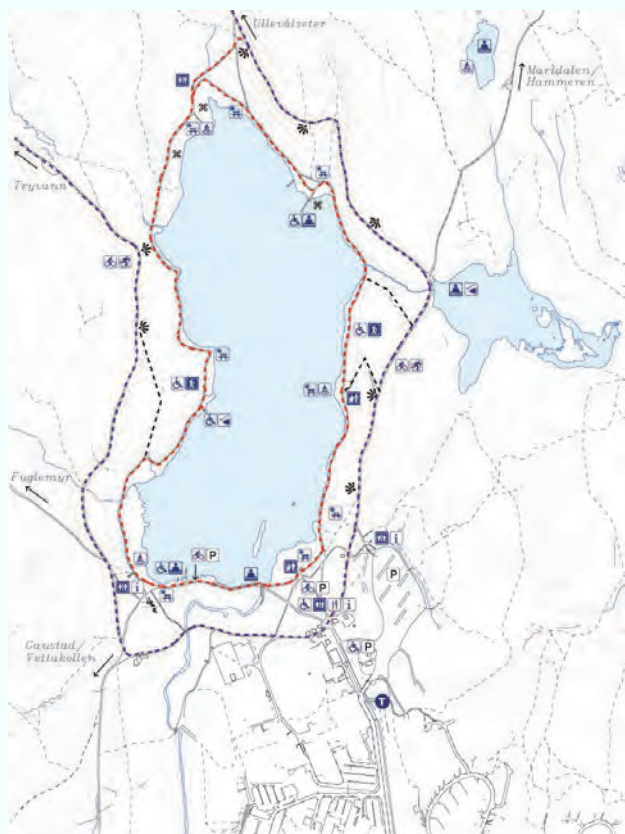


Denne plansjen har fine illustrasjoner, men kommuniserer relevant og spesifikk informasjon om fasilitetene på Sognsvann dårlig.

Her burde ett mer klassisk kartutsnitt med tydelige symboler og tegnforklaring benyttes (Merkehåndboken er en god referanse).

ANBEFALINGER FOR INFORMASJONSTAVLENE

Overordnet informasjon



Forslag for skala og utsnitt på kart av 1. Sognsvann og 2. Nærmarka

Ny overordnet informasjon for informasjonstavlene burde vise:

1. Kartutsnitt av Sognsvann

- Tydeliggjøring av turvei for bevegelseshemmede rundt vannet, og at det her er forbudt å sykle og ri
- Overordnet informasjon om fasilitetene rundt Sognsvann, også med informasjon om benker og rasteplasser, og hvilke som er tilgjengelige med universell utforming
- Informasjon om tynning av skog, beitemark og slåtteng
- Informasjon om relevante nettsider med oppdatert informasjon (BYM's kartportal og Digital Markaportal)

2. Kartutsnitt av Sognsvann og nærmarka rundt

- med ulike og varierte turforslag i nærmarka og tydelige destinasjoner som f.eks. utsiktspunkt, gruver og nye rasteplasser
- informasjon om hytter og servering
- informasjon om langturer
- informasjon om relevante nettsider med oppdatert informasjon (DNT/UT.no og Skiforeningen)

"Stjernetavla" ved kiosken burde i tillegg vise:

3. Bruk av Sognsvann og nærmarka vinterstid (Dette burde også prioriteres på tavla ved P-plassen)

- oversikt over preparerte løyper og andre vinter-tilbud
- Anbefaling om relevante turtraseer etter nivå
- informasjon om relevante nettsider med oppdatert informasjon (Skiforeningen og føremeldingen)

4. "Markavettregler" og Allemannsretten om hensyn til både natur og andre mennesker, prinsipper for sambruk, hva du burde ha med deg og hva du kan gjøre når du skal ut på tur.

5. Informasjon om friluftsliv, basisferdigheter og høsting og sanking, hvor man kan oppsøke informasjon og gå på kurs (norskfriluftsliv.no, DNT.no, Skiforeningen.no, osloogomlandfriluftsråd.no)

6. Sesongkalender med arrangementer, kurs og nye initiativer (Som tynning av skog, beitemark, slåtteng osv.) som oppdateres to eller fire ganger i året, alt ettersom behov.

Denne informasjonen burde også inngå i informasjonssiden om Sognsvann online, og plansjene burde ha QR-koder som linker dit.

ANBEFALINGER FOR SUPPLERENDE INFORMASJON OG SKILTING



Informasjon om Bjerkessirkelen med tydelig markerte attraksjoner, som er beskrevet både i tekst og bilder.

QR-kode linker til mer informasjon på nettet.

Informasjon i turveikryss

Dette tiltaket adresserer behovet folk som ikke er godt kjent i Marka har for å orientere seg og orientere seg om relevant bruk av arealer.

- Skilte eller indikere tydelig i gangveidekket hvilke turveier som er forbeholdt gående, eller om det er lagt opp til sambruk.
- "Her står du", med tydelig informasjon om:
 - hvor du befinner deg
 - Ca. tidsbruk (for gående og syklende) og distanse til attraksjoner som utsiktspunkt, vann, hytter og servering.

Plansjer om natur- og kulturmiljø:

- Sette opp plansjer med interessant informasjon om natur- og kulturmiljø, som supplerer Kulturminnetavlene som er der i dag.
- Nye plansjer kan også ha QR-koder som linker deg til informasjonssider på nettet med mer informasjon

Informasjon i mer sentrale parkdrag

Dette tiltaket adresserer behovet for informasjon og inspirasjon, og gjør det mulig å få kontakt med fokusgrupper som ungdom i indre by, der de er.

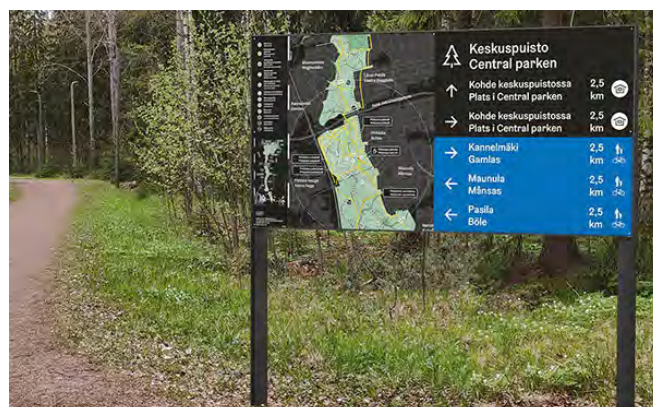
- Sette opp informasjonsskilt om hvordan du kommer deg til marka og relevante innfallsporter og utfartssteder (via grønt parkdrag, eller sykkelvei) og inspirasjon om hva du kan gjøre der



Informasjon om Svartdalen og parkdraget langs Alnaelva. Foto: Even Bakken



Skilt ved veien til Glitterheim, Jotunheimen nasjonalpark. Foto: Trollbinde.no



Ny strategi for skilting i Central Parken, Helsinki. Gjør det lettere for brukere å planlegge videre turmuligheter og finne inspirasjon for rekreasjon i kart.

INFORMASJONSTAVLER OG SKILTING

Referanser



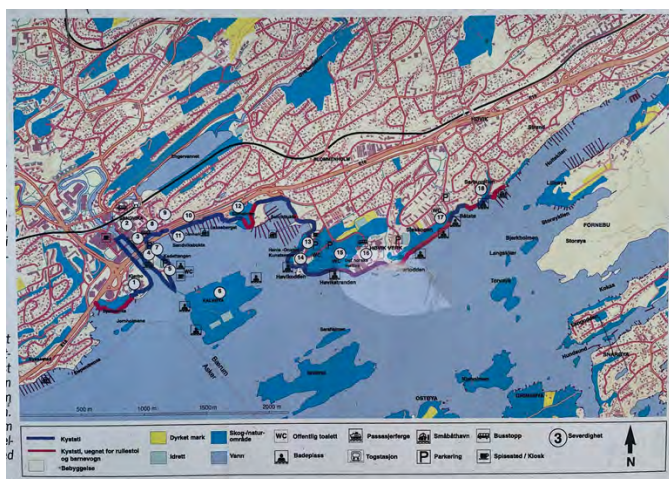
Designmanual for Innfallsportene til Norges Nasjonalparker, her fra Snøhetta Utkikkspunkt.



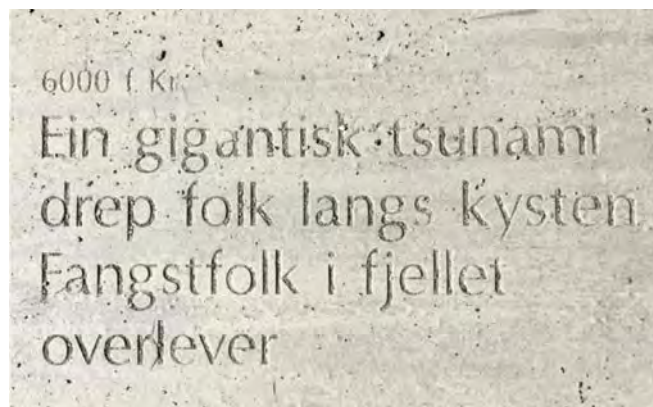
Skiltprogrammet for Norges Nasjonalparker. Hentet fra Designmanualen, Illustrasjon: Snøhetta.



Skiltmanual Merkehåndboka



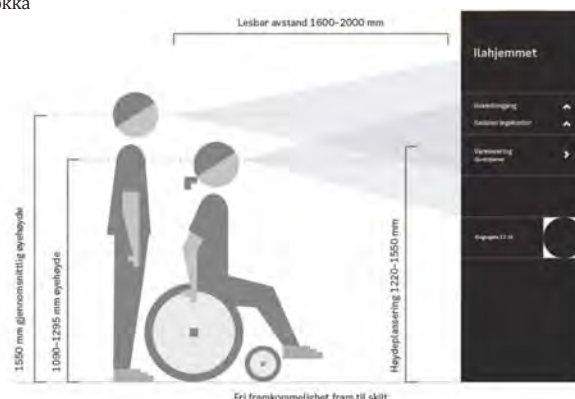
Informasjonsskilt for kyststien i Bærum, med tydelig markering for hvor det er tilgjengelig med rullestol og barnevogn



Inngravert skiferstein med informasjon, også fra Snøhetta Utkikkspunkt



Vis hensyn - påminnelse i dekket på sambruksvei for gående og syklende på Risløkka



Retningslinjer for utforming, Oslo Kommunes Designmanual.



Informasjon om Ammerud Pumptrack, etter Oslo Kommunes Designmanual. Foto: Skiltforum

3.5 STRATEGI FOR KUNNSKAP, OPPLÆRING OG TILGJENGELIGHET

Kunnskapsgrunnlaget vårt viser at mangel på kunnskap, erfaring og utstyr er en felles barriere for alle brukergrupper som ikke allerede aktivt bruker Marka eller Sognsvann. Behovet for kunnskap om friluftsliv, opplæring for å dra på tur og tilgang på utstyr som trengs er en fellesnevner for barn og unge og personer med minoritetsbakgrunn. I spørreundersøkelsen som er gjennomført er det et generelt ønske om mer tilrettelagte aktiviteter, kafe, opplæring i orientering/kart og kompass og utlån av utstyr, noe som også er gitt uttrykk for i medvirkningsprosessen. Følgende strategitiltak adresserer dette behovet.

Det vises også til målformulering i Plattform for byrådssamarbeid om å jobbe aktivt for å bygge ned barrierer mot deltakelse, i samarbeid med idretten i Oslo, og gjøre friluftsliv, uorganisert aktivitet og idrett mer tilgjengelig for alle. Frivilligheten generelt, og friluftslivsorganisasjonene spesielt, er viktige i dette arbeidet og de har uttrykt en tydelig anbefaling om etableringen av et friluftshus på Sognsvann, og at dette vil være til stor hjelp i det arbeidet de gjør for å øke friluftsdeltakelsen av underrepresenterte grupper. De etterspør et lokale med fasiliteter som egner seg for å kunne holde kurs på Sognsvann, noe Sognsvann mangler i dag. Derfor er forslaget om å etablere et friluftshus tatt med som et langsiktig tiltaksforslag, mens det også er beskrevet en kortsiktig og mer midlertidig løsning for å få etablert et tilbud for brukerne så fort som mulig.

Kunnskap, opplæring og tilgjengelighet:		
	Behov	Innspill
Ungdom indre by	- Kunnskap om bekledning - Utlånsbod, gjerne med et FRIGO-flagg på, som man reklamerer for i sentrum - Serveringssted - Gratis kurs for voksne som jobber med barn og unge, som ansatte ved fritidsklubber og -arenaer	Nordre Aker Ugdomsråd Utstyrsutlån som er bemannet
Foreldre med minoritetsbakgrunn:	- Utstyrsordninger som også kan inkludere klær - Organiserte turer - Lett tilgjengelig kunnskap om hvordan man bør kle seg, hva man bør ha med seg og hvor man kan dra på tur - Ordninger for å få ned kostnadsbarrieren, for eksempel gjennom samarbeid med Ruter	Friluftsansjonene - Arrangementer - Kunnskap - Friluftssenter med utlån av utstyr på Sognsvann – bemannet av noen med kunnskap. Der også skoler og barnehager kan komme og lære om friluftsliv - Infrastruktur for å drive kursvirksomhet - Mer og bedre tilrettelagt servering - Svømmeopplæring
HC	- Tiltak for vinteraktivitet, ev. i samarbeid med Røde Kors og Norsk Folkehjelp - Teleslynger i kiosken	

Oppsummering Deloppgave 1: Medvirkning

KUNNSKAP, OPPLÆRING OG TILGJENGELIGHET

KORTSIKTIG LØSNING

Det er flere tiltak som kan utføres på kort sikt og/eller kan være midlertidige, men det anbefales at tiltakene videreutvikles til en mer permanent løsning over tid. Det kreves mer oversikt over handlingsrommet for de enkelte eksisterende bygg og arealer før noen av tiltakene kan igangsettes.

Behov/problematikk:

- Friluftsliv er noe som må læres
- Informasjon og deling av kunnskap
- Mulighet for å stille spørsmål
- Opplevelse av mestring og erfaring for de ulike fokusgruppene
- Behov for både basis og spesialisert utstyr (Utstyr er dyrt)
- Serveringsmulighet har i dag begrenset og usikre åpningstider, og det er dårlig tilbud (ifølge brukerne)

Anbefalte tiltak:

- Annonser kurs i basis friluftsferdigheter som kart og kompass, orientering, fiske, tenne bål, overnatting ute både online og på Sognsvatn
- Begynne kursing av voksne som jobber med barn og unge
- Begynne med mestringskurs i friluftsliv for ulike funksjonsnedsettelse
- Samarbeide med org. om å tilby gratis hytteturer for ungdomsklubber
- Utleie av utstyr, både basisutstyr som klær, sko og kart og kompass, i tillegg til spesialutstyr som sykler, skøyter eller kano (Det finnes flere alternativer ordninger som må utredes nærmere:

Utleie-container, FRIGO-bod i indre by, samt BUA-satellitt er muligheter)

- Forbedre kiosk-tilbudet og tilrettelegge med teleslynge
- Forbedre oppholdsarealene i sammenheng med kiosken, fjerne gjerdene mot BYM-kontoret (driftshuset)

Anbefalte tiltak for sykling:

- Sykkelutlån av både landeveissykler og terrengsykler
- Verktøy, luft og vann for vedlikehold av sykler

Utvide kiosk-tilbudet mer i retning av en kafe. Driftshuset kan fjerne gjerdet slik at hagen kan brukes som serveringstede ute.

... eller det kan benyttes foodtruck, som frigjør Kiosk-lokalet for innvendige sitteplasser.

... eller det kan etableres utvendig rasteplass med tak og utepeis.



Den gamle kiosken kan gjenåpnes som kiosk; selge kaffe/is på sommerstid og/eller benyttes til oppbevaring av utstyr eller betjening av utstyrsutlån

Det kan settes ut container for utleie av sesongtilpasset utstyr; kano/kajakk og sykler sommerstid og skøyter og ski vinterstid.

KUNNSKAP, OPPLÆRING OG TILGJENGELIGHET

LANGSIKTIG LØSNING

På lang sikt bør det utredes mulighet for et "Friluftshus", et permanent sted hvor man kan få informasjon og kunnskap om friluftsliv, organiserte aktiviteter i Marka, gå på kurs, låne utstyr og hvor det er servering. Det anbefales å utrede handlingsrommet i tilgjengelige bygg og arealer, og utvikle et helhetlig konsept i samarbeid med frilufsorganisasjonene.

Kursing av voksne som jobber med barn og unge, f.eks. ansatte ved fritidsklubber og -arenaer, understrekes som et viktig tiltak for å nå ungdommen.

Alle bygg og arealer bør sees i sammenheng i utarbeidelsen av en helhetlig løsning for et "Friluftshus"

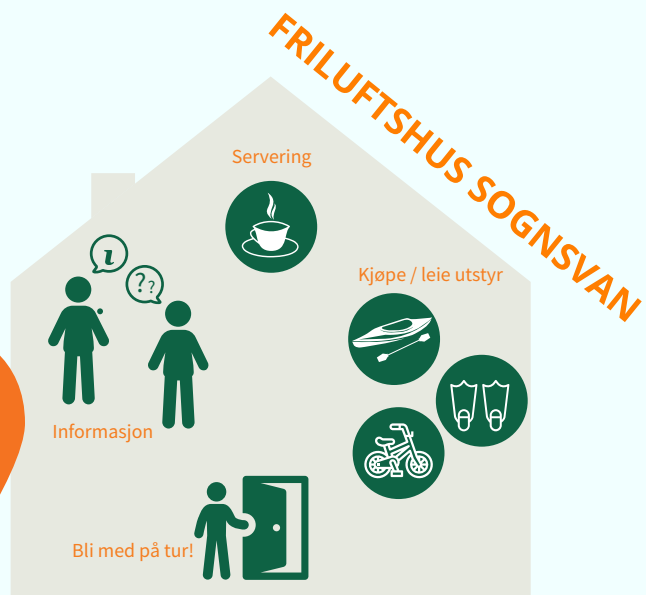
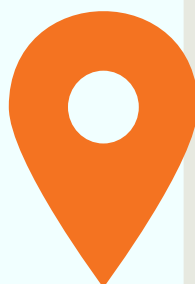
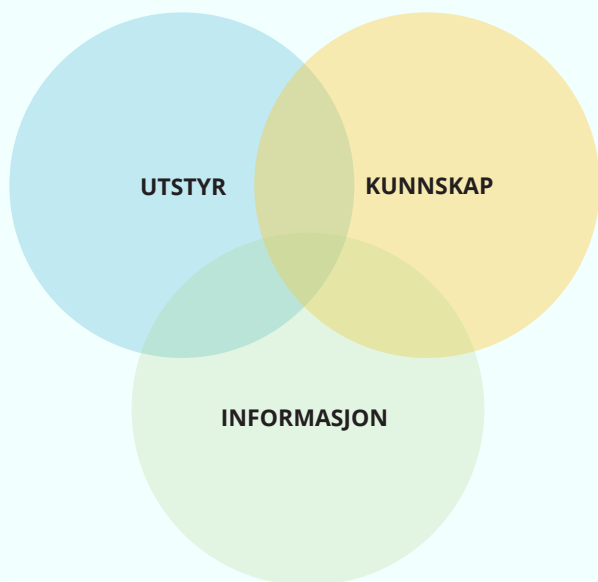
Det er mulig det vil være relevant å f.eks. rive kiosken for å bygge et nytt hus, som kan erstatte Kiosk-tilbudet i dag, samt romme andre funksjoner

Anbefalte tiltak:

- Utrede etablering og konsept for "Friluftshus" på Sognsvann
- Tydelig felles organisering og samarbeid med frilufsorganisasjonene
- Forøvrig fortsette med og videreutvikle kursing
- Vurdere mulighet for garderober med dusj og låsbare skap
- Vurdere bydelsvise klubbhus for friluftsliv eller samarbeid med ungdomskubbene i bydelen om å tilby overnattingsturer både ute og på hytter
- Ny kafe



Et friluftshus bør "settes på kartet" og ha en tydelig profil som stedet hvor du får informasjon om friluftsliv og tilby organiserte aktiviteter, tilby ordninger for utstyr og samarbeid med andre organisasjoner.



Kursmuligheter; utleie av kanoer på Vangen skistue. Foto: Tom Stensaker



"Anne på landet", Kafe på Hvervenbukta. Foto: Ukjent



Bua-satellitt med utleie av utstyr Foto: BUA



Stiorientering og opplæring av bruk av kart og kompass Foto: Hanna Hauan



Bua-satellitt med utleie av utstyr Foto: BUA



Bua-satellitt med utleie av utstyr Foto: BUA

3.6 STRATEGI FOR FYSISK TILRETTELEGGING

Brukere av Songsvann ønsker generelt sett økt møblering og forbedring av det tilbudet som allerede er der, på grunnlag av at det er mye folk som allerede bruker Sognsvann i dag. Markaundersøkelsen viser tydelig viktigheten rundt oppgradering av fasiliteter som toaletter, søppelhåndtering og tilrettelegging for gående om vinteren. Ettersom dette også vil gagne fokusgruppene anbefales dette som prioriterte tiltak.

HC-prioriterte områder vil sterkt redusere barrierene funksjonsnedsatte opplever og senke terskelen for å komme seg ut i Marka. Slike områder bør ha turveier med universell utforming, HC-toaletter, godt tilgjengelige UU-benker, liggebenker og god merking og informasjon, både på stedet og online. Dersom fasiliteter ikke fungerer er det viktig at dette informeres om online og på starten av turen. Det bør vurderes om alle store innfallsporter til Marka bør være HC-prioriterte områder, dersom det er fysisk mulig uten å forringe de naturlige kvalitetene på stedet i for stor grad.

Tiltaksforslagene i dette kapitlet er delt i to fokusområder: 1. Plassdannelser, fasiliteter, møblering og tilrettelegging og 2. Rekreasjon, aktiviteter og arrangementer.

Fysisk tilrettelegging:			
Behov		Innspill	
Ungdom indre by	- Klatring med lave elementer, taubane - Lavterskel sykkelbane for terrengsykler/BMX - Tiltak for å få folk innover; stolpejakt, rebusløype med spørsmål, orientering - Skiarenaer, skileik - Fotballbane - Basketballbane - Fritidsklubb	Nordre Aker Ungdomsråd	- Flere badebrygger, spredt rundt vannet - Flere benker rundt vannet - Utvide kiosken, ta inn ungdom til å jobbe der - Flere drikkestasjoner/vannfontener - Flere arrangementer som Friluftslivets dag/uke, eller arrangementer som ungdomskonserter, pop-up arrangementer rettet mot ungdom, arrangementer der man kan teste ut utstyr og aktiviteter
	HC - Nok parkeringsplasser, toaletter og benker, inkludert hvilebenker - Sikre god framkommelighet, trapper/rekkverk i skråninger - Ledelinjer fra t-banen og rundt vannet - Gjøre det mulig å komme seg til Ullevålseter vinterstid	Friluftsansjonene	- Tilrettelegge for å kunne gå på beina på vinteren - Sikre nok parkeringsplasser - Preparere en enkel skiløype uten for mange bakker, med snøproduksjon - Akebakke - Ha skøytebane som fast innslag på Sognsvann, brøyte en liten bane - Natursti med oppgaver ol. for å lokke barn og unge rundt vannet - Spre badeplasser rundt vannet - Tilrettelegging for grilling og piknik, gjerne i kombinasjon med akebakker ol.

Oppsummering Deloppgave 1: Medvirkning

PLASSDANNELSER, FASILITETER, MØBLERING OG TILRETTELEGGING

Møteplasser og opphold

Fokusgruppene for mulighetsstudiet (spesielt personer med funksjonsnedsettelse og ikke-brukere av Sognsvann) ønsker flere og tydeligere møteplasser. Bommen fungerer som møteplass idag, men er egentlig ikke tilrettelagt for det.

Materialiteten på plassdannelsene kan vurderes å oppgraderes, så de skiller seg tydeligere fra turveiene og blir mer definerte og inviterende steder. Plassene på Sognsvann har stedsnavn som er markert på kart fra 1800-tallet. For de fleste brukere er kanskje ikke disse kjent. Skiferheller med inngraverte navn, vil markere plassene tydeligere og skape en sterkere identitet hos brukerne, noe som igjen kan skape nye møteplasser.

Økt møblering:

Det er generelt sett ønske om økt møblering; benker, piknikbord, rasteplasser med og uten tak. For personer med funksjonsnedsettelse er spesielt liggebenker relevant, samt at eksisterende benker i større grad må tilrettelegges med universelt utformet adkomst, der det lar seg gjøre. Sjøppel er beskrevet som ett problem både av brukere og forvalterne av Sognsvann. Dette har vært ett enda større problem i forbindelse med Korona, ettersom området er mer brukt. Det er også behov for flere helårs bålplasser (offentlig godkjente) og barn og unge, samt personer med utenlandsk bakgrunn er positive til bedre tilrettelegging for grilling, i form av fastgriller. Fastgriller er et nytt element som ikke er på Sognsvann i dag, men ofte er mer brukt i parker i sentrum. Det foreslås at det etableres et par fastgriller ved badeplassene på Dammen og Løkka, og at det eventuelt etableres flere dersom det er en suksess og det er behov for flere. Det er et generelt ønske om salg av ved og kull på Sognsvann, spesielt av de som ikke bruker Sognsvann i dag. Det burde derfor undersøkes om det er mulig å selge dette i kiosken.

Trygghet

Majoriteten føler seg trygge på Sognsvann. Prosenten er noe lavere for personer med funksjonsnedsettelse og personer med utenlandsk bakgrunn, og lavest for de som ikke bruker Sognsvann i dag, som i sin tur, etterspør bedre belysning.

For at svaksynte skal oppleve at det er trygt å ankomme og ferdes på Sognsvann må det etableres et tydelig mobilitetshierarki og en helhetlig løsning for ledelinjer. Et samarbeid med Ruter og Sporveiene om ledelinjer hele veien fra T-bane-stasjonen og ned til vannet, med relevante fasiliteter, bør etableres. Ledelinjer kan gjøres i form av kanting av grusvei, der denne begynner. En lys kantstein eller renne, mot den mørke grusen, vil gi kontrast og en taktil merking. Opphøyde gangfelt i krysningspunktene vil øke komforten for funksjonsnedsatte og gående, og fungere som et varselfelt for syklistene og kjørende.

Behov/problematisering:

- Ufullstendige ledelinjer
- Utydelige krysningspunkt og manglende mobilitets-hierarki
- Relevant informasjon på riktig sted
- Opplevelse og invitasjon til opphold:
 - Mangel på tydelige og gjenkjennbare møteplasser
 - Utydelig hovedområde
 - Sjøppelhåndtering i enden av hovedaksen
 - Ønske om mer møblering

Anbefalte tiltak for hele Sognsvann:

- Flere og tydeligere møteplasser. Steder markert med stedsnavn i dekke og informasjonsplanskjermer med supplerende informasjon.
- Ledelinjer fra T-bane ned til vannet, og vurdere muligheten for naturlige ledelinjer rundt vannet
- Flytte søppel til siden for plassdannelser/steder og installere flere søppelkasser
- Bedre belysning av oppholds- og aktivitetssteder
- Økt møblering;
 - flere benker
 - flere benker som stoppesteder langs gangveien
 - eksisterende benker med mulighet for UU-adkomst må tilrettelegges med dette
 - nye liggebenker for funksjonshemmede med ryggproblemer
 - flere piknikbord
 - flere rasteplasser med og uten tak (f.eks gapahuker)
- Flere offentlig godkjente helårs bålplasser
- Nye fastgriller - teste et par først og se om det er relevant med flere
- Testprosjekt for salg av posjonspakker med ved og kull

- **Vurdere å etablere nye rasteplasser og enkle benker, også i skogen rundt Sognsvann:**
 - dette inviterer også de med behov for mer tilrettelegging ut i skogen
 - det skaper nye turmål, helst 30-60 min. enkel-middels tur

Andre tiltak som er relevant for funksjonshemmede:

- Sikre god framkommelighet hele året, også om vinteren
- Markere utløp og innløp til Sognsvann når det er is på vannet
- Vurdere å installere noen stedstilpassede trapper med rekkverk, f.eks til noen utvalgte benker som gir god utsikt over vannet
- Bruk av sterke farger for å markere noe viktig eller interessant
- etablere flere universelt utformede og godt merkede rundturer i forbindelse til innfallsportene (må informeres om både online, på starten av turen og i "her står du"-kart, i tillegg til å skiltes godt)

■ Skiferhelle: Historisk stedsnavn
 ■ Skiferhelle: Navn på bekke­drag
 ○ Sted med potensiale for plassdannel­se
 ○ Sjøp­pelkasser bør flyttes



Steder som kan markeres tydeligere med skiferheller med stedsnavn. Kanting i form av kantstein vil gjøre plassdannelsene ved sørenden av vannet mindre utflytende. Sjøp­pel og informasjonstavler burde ryddes til siden av ganglinjer og siktlinjer, se rød markering.



○ Eksisterende bål­plasser
 ☆ Forslag, Nye bål­plasser
 ■ Forslag, arealer for fastgriller



○ Toalett som bør oppgraderes
 ○ Kan vurderes å oppgraderes
 ○ HC-toalett med god standard

Alle toalettene burde oppgraderes til HC-toalett dersom det lar seg gjøre, men toalettet i nordenden av vannet er prioritert nr 1 fordi det er langt fra det som allerede er etablert. Toalettet ved Løkka vurderes som prioritert nr 2.

PLASSDANNELSER, FASILITETER, MØBLERING OG TILRETTELEGGING

Eksisterende situasjon



"Grønn adkomst" med nye benker og informasjonstavle.



Varselfelt uten ledelinje: Fullstendige ledelinjer og opphøyd gangfelt kan gi et tydeligere hierarki og en tryggere situasjon ved innkjøring til P-plassen.



Plassen ved kiosken og bommen fungerer som hovedmøtested og oppholdsrom, til tross for en utflytende situasjon. "Stjernetavla" er hovedinformasjonstavlen med informasjon om Sognsvann. Hovedaksen fra T-banen ned til vannet krysser plassen, og turveien for syklist og preparert skiløype går rett gjennom plassen.



Kantstein med kontrast mot grusfeltet kan fungere som ledelinje for svaksynte.



Langs den asfalterte turveien kan renner med lys stein fungere som både renne og ledelinje.



Starten og slutten på turer til Sognsvann er for mange her ved bommen.



Det første som møter deg i siktlinjen fra hovedaksen og ned til vannet er søppelkasser. Disse bør ryddes til siden av plassen for å åpne opp siktlinjen. Det bør også vurderes å sette opp informasjonstavle om bading og rekreasjon til siden for aksen.



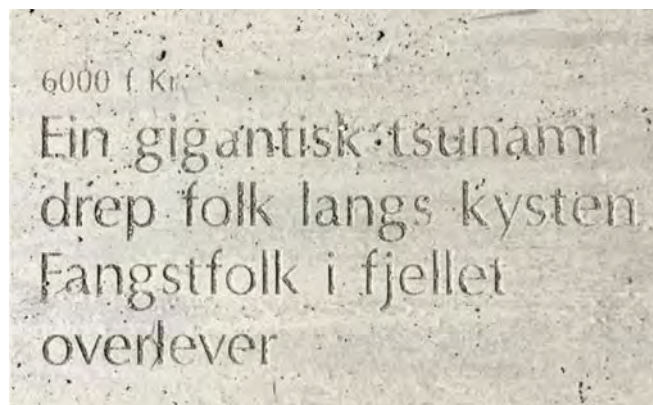
Spesial-designet og Universelt utformet (UU) benk på Sognsvann. Adkomsten til benken er ikke UU, noe som gjelder mange av UU-benkene.

PLASSDANNELSER, FASILITETER, MØBLERING OG TILRETTELEGGING

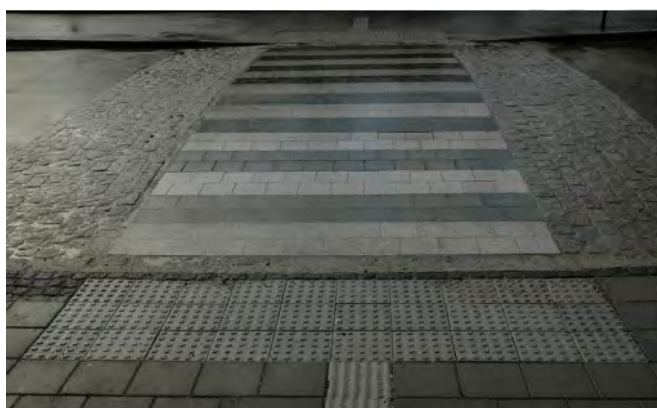
Referanser



Naturlig ledelinje, med kontrast mellom kantstein og grusvei.
Foto: Jan Tore Lindskog, Omsorgsbygg. Oslo KF.



Inngravert skiferstein med informasjon, fra Snøhetta Utkikkspunkt. Skifersteinene er lagt i grusveien opp mot utkikkspunktet.



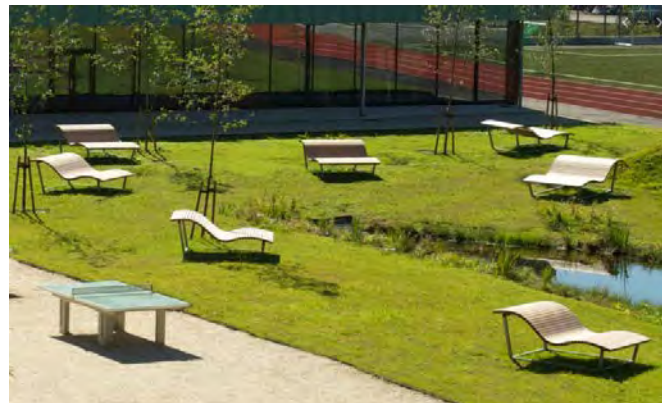
Opphøyd gangfelt i gatestein. Foto: Undi Torstensen



Plassdannelse for å markere sted i Ekebergparken. Foto: Bjørbekk og Lindheim.



Eksempel på fastgrill og gapahuk



Liggebenker kan være fine for alle brukere, men bør merkes med ett HC-skilt.
Foto: Smedsvig Landskap



Liggebenk ved tursti i Storbritannia. Foto: Lindis Danson



Solbenk fra kyststien i Bærum. Dette er også en form for benk hvor man får mer hvile enn på en tradisjonell benk. Foto: Bærum kommune

OPPGRADERING AV ADKOMSTSITUASJONEN

Hovedaksen fra T-banestasjonen, plassdannelsen ved kiosken og ned til vannet

Oppgradering av adkomstsituasjonen:

- Tydeliggjøre plassdannelse og forsterke møteplassen ved kiosken og bommen: kunstnerisk element, oppgradering av dekke og tilrettelegging for venting og opphold
- Ledelinjer fra T-bane ned til vannet, samt til infoskilt, kiosk og toalett
- Opphøyde gangfelt ved innkjøring til P-plass og krysning sykkelvei
- Informasjon om bruk av rekreasjonsmulighetene og bading, grilling i enden av hovedaksen
- Rydde søppel til siden av enden av hovedaksen

Møteplasser kan både være steder tilrettelagt for opphold, men det viktigste elementet er noe unikt, gjerne et landemerke, som gjør at det skiller det fra andre steder i området. Slike elementer kan f.eks være kunst/skulpturer, en tilrettelagt aktivitet, som naturlekeplass eller tuftepark, eller et sted markert med stedsnavn. Gode møteplasser har gjerne et sted man kan sette seg ned å vente, og det bør være lett å gi møteplassen ett naturlig navn, så alle automatisk vet hvor det er snakk om.

Tydeliggjøre plassdannelse og forsterke møteplassen ved kiosken og bommen:

Det anbefales at det arrangeres en konkurranse for kunst i det offentlige rom, og at dette resulterer i et samarbeidsprosjekt mellom en kunstner og en landskapsarkitekt, som sammen utarbeider et stedstilpasset prosjekt med følgende kvaliteter:

- Et kunstnerisk element, som skaper et tydelig landemerke som er lett å navngi
- tilrettelegger for sittemuligheter som gjør at flere kan sitte og vente samtidig, uten å sitte oppå hverandre. Det kan gjerne være alternative sittekanter, det må ikke være en eller flere tradisjonelle benker
- en strategi for sambruk av plassen, gjerne gjennom bearbeiding av dekket: Her må det utføres en mobilitetsanalyse og vurderes hvor tydelig bevegelseslinjene over plassen må være for å skape et intuitivt mobilitets-hierarki og økt trygghet til alle brukere.
- God organisering av de ulike funksjonene på plassen:
 - Informasjonstavle og skilting
 - Krysningspunkt for ulike brukere
 - Opphold både ute og inne, både kommersielt og ikke-kommersielt alternativ for opphold
 - Møtested og landemerke
 - Søppelhåndtering



Monolitten er et tydelig landemerke i Frognerparken. Den har et forankret navn og mange steder å sitte. Dette er et godt møtested.



Den blå steinen i Bergen er også et godt møtested. Det er flere steder du kan sette deg ned å vente, og det er ingen tvil om hvor du skal møtes.



Sterke farger skiller elementer ut tydelig og fungerer godt for svaksynte. Kanskje man i fremtiden kan møtes ved den røde eller oransje benken på Sognsvann? Foto: Red Ribbon Park, Turenscape



Hansken og Christiania Torg er et godt sambruksareale, har god materialitet og er et tydelig møtested. Foto: Kjetil R, Wikimedia Commons og Flickr

REKREASJON, AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER

Følgende tiltak er spesielt relevante for fokusgruppen barn og unge. Ifølge Markaundersøkelsen 2021 ønsker personer med innvandrerbakgrunn i klart større grad enn de med norsk bakgrunn, at det tilrettelegges mer for barn og ungdom i marka. I spørreundersøkelsen som er gjennomført er det et generelt ønske om mer tilrettelagte aktiviteter. Barn og unge og personer med funksjonsnedsettelse ønsker flere brygger og mer tilrettelagte badeplasser.

Sykkeltilbudet kan med fordel utbedres. Terrengsykling er spesielt interessant og løyper for viderekommende og nybegynnere burde etableres. Utlån av terrengsykler er også veldig etterspurt av alle, og barn og unge er mer interessert i utlån av landeveissykler enn andre. Personer med funksjonsnedsettelse vil gjerne ha bysykkelstativ på Sognsvann, noe som kan utredes nærmere.

Sambruksproblematikk:

Det er noen konfliktpunkter på Sognsvann, blant annet tempo på skigåing, og konflikt mellom skispor og gående og syklende vinterstid. Her må det informeres tydelig om at man må ta hensyn til hverandre og at det kan benyttes ulike ruter i forhold til tempo på ski (Se informasjon og skilting). Brøyting av gangveier vinterstid er viktige tiltak generelt, men spesielt for funksjonsnedsatte. Det har blitt etterspurt brøytet turvei til Ullevålseter vinterstid, noe som bør utredes.

Det er også et veletablert cruisingmiljø ved Båntjern, noe som kan være til sjenanse for andre.

Materialbruk:

- Naturlige og bærekraftige materialer burde benyttes på alle nye aktivitetsanlegg
- Materialer som tømmerstokker og andre trematerialer som gir en assosiasjon til skog og friluftsliv gir et helhetlig uttrykk for hele området
- Dersom materialer fra Sognsvann kan gjenbrukes burde dette tilstrebes

Vedlikehold:

- Det bør settes av midler til vedlikehold, og ødelagte elementer burde repareres jevnlig (Årlig, hvis ikke oftere)

Anbefalte tiltak for tilrettelagte aktiviteter:

- Flere og varierte badebrygger
- Naturlekeplass med buldrestein og hinderløype ved Dammen
- Tuftepark i nærheten av lekeplassen. Helhetlig løsning for foreldre og barn.
- Tuftepark for unge og voksne, i nærheten av Volleyballbanen
- Natur- og miljøsti og/eller stolpejakt
- Terrengsykkelstier for ulike nivåer (Referanse: Stibbygg - Guide for utvikling av terrengsykkelstier og anlegg av opplysningskontoret for Terrengsykling)
- Terrengsykkelsti for nybegynner kan som skileik og sentral plassert akebakke vinterstid
- Rundtur og skiløype for nybegynnere på vannet, når det er nok is.

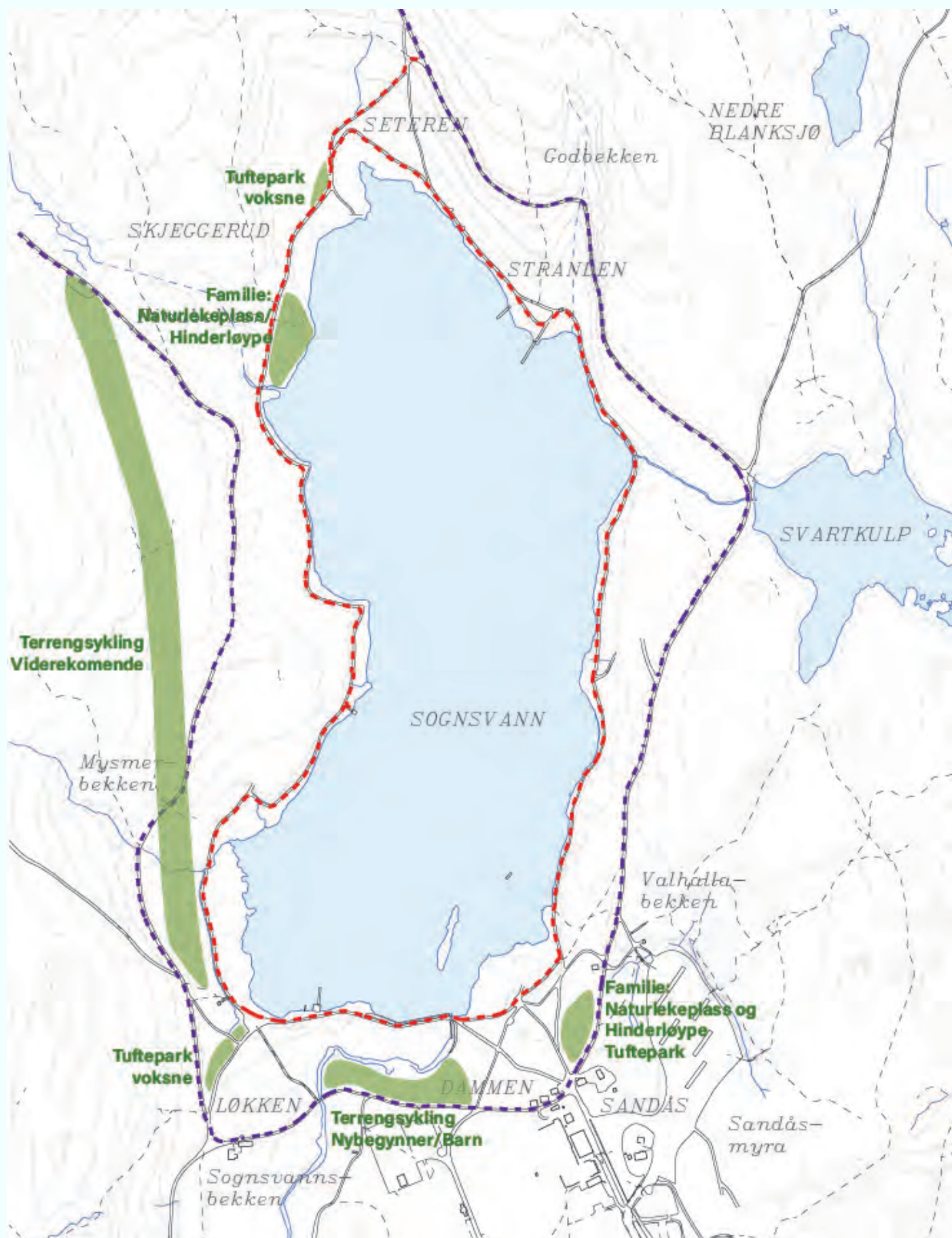
Tiltak som burde vurderes:

- Arrangement: Sesongbaserte Friluftsdager rettet mot barn og unge, hvor friluftsansjoner kan informere om tilbudene sine (Barnas turlag, Kurs, Hytte-tilbud, utlån av utsyr), dele ut felles sesong-kalendere med relevante tilbud, og barn og unge kan prøve ut utlånsutstyr og delta i konkurranser. Dette kan arrangeres i ferier som Høstferien, Vinterferien og Sommerferien, så det er skreddersydd for de som har et tydelig behov (Personer med innvandrerbakgrunn bruker marka mer i ferier, ifølge Markaundersøkelsen 2021)

Tiltak som må utredes nærmere:

- Samarbeid med Clearchannel om etablering av bysykkelstativ
- Om/hvor Sognsvann har vanndybde for en flytebrygge med stupemuligheter
- Om det kan etableres en ikke-kommersiell badstue
- Om det kan etableres brøytet turvei til Ullevålseter vinterstid

FORSLAG FOR PLASSERING OG ETABLERING AV NYE AKTIVITETER



* Det kan informeres om gratistilbudene ved Norges Idrettshøyskole, bruk av bakkene i vest til "Elghufs"-trening og klatrefeltet ved Vettakollen, ved de nye aktivitetstilbudene.

FORSLAG FOR UTBEDRING AV BADETILBUD, OG AREALER FOR REKREASJON OG ARRANGEMENTER



Eksisterende brygger eller brygger som skal etableres



Forslag for etablering av nye brygger



Rekreasjon sommerstid:

Disse arealene burde forbli åpne og fleksible arealer for rekreasjon og bading sommerstid. Det egner seg derfor også godt med etablering av fastgriller her.

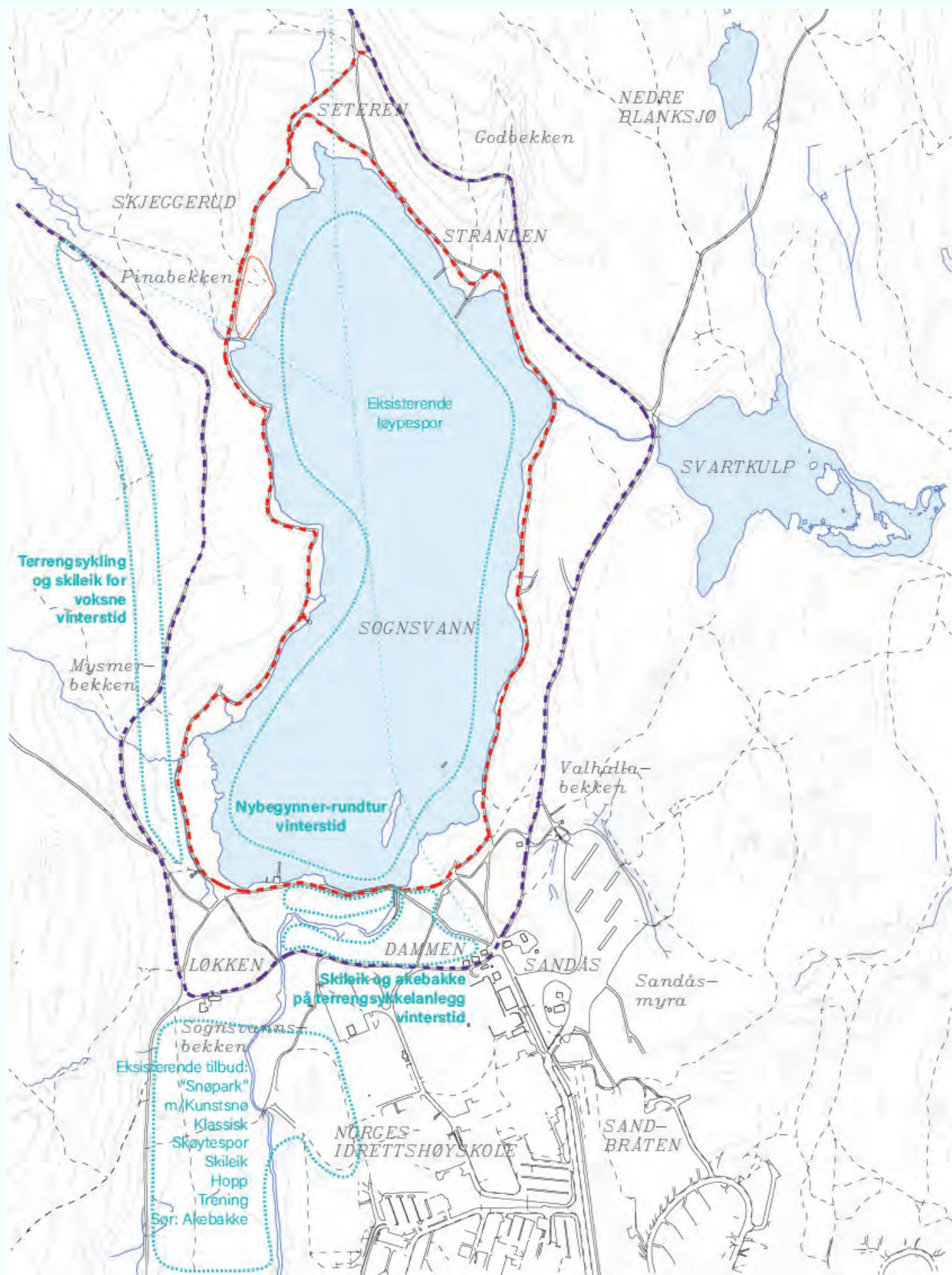


Åpne, fleksible arealer



Forslag, arealer for fastgriller

FORSLAG FOR PLASSERING OG ETABLERING AV AKTIVITETER VINTERSTID



REKREASJON, AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER

Referanser



Naturlekeplass blant furutrærne på Liastua ved Stovner



Tuftepark på Liastua ved Stovner



Liastua er en god referanse for en liten innfallsportal, men med veldig godt tilbud. Den er veldig populær med både barnefamilier, unge og personer med minoritetsbakgrunn.



Tuftepark blant bjørketrær i Sylling, Lier.



Klatreparken på Vassendlandet/Trevatn.
Foto: Marit Hultmann, sparebankstiftelsen.no



Forslag for øvelser ved Tufteparken på Høybråten Friplass



Klatrepark og hinderløype på Sandåssletta. Foto: sommerigroruddalen.no



Buldrestein på Majorstua Skole. Foto: Åse Holte

REKREASJON, AKTIVITETER OG ARRANGEMENTER

Referanser



Brygge med stupemulighet, Movatn.



Skileik



Utdrag fra Stibbygg - Guide for utvikling av terrengsykkelstier og anlegg av opplysningskontoret for Terrengsykling



Det beskrives 9 typer terrengsykkelstier i Gudien. Hvilke som egner seg på Sognsvann må utredes i samarbeid med terrengsykklister.



Årlig friluftsdag på Grønneset med aktiviteter og konkurranser. Foto: Skaun IL.



En friluftsdag er en fin mulighet for å prøve nye aktiviteter gratis og med god veiledning. Årlig friluftsdag på Grønneset. Foto: Skaun IL.



Stolpejakt. En moderne form for turorientering. Foto: visitnesbyen.no



Natur- og Miljøsti på Sognsvann, Miljøagentene.no. Foto: Tåsen Skole

Se side 3-7 for sammendrag av mulighetsstudien og oppsummering av
Deloppgave 1: Medvirkning og
Deloppgave 2: Tiltaksforslag

