



**Lebesby kommune**  
Sentraladministrasjonen

Finnmark Fylkeskommune  
Kultur - og idrettsavdelinga  
Henry Karlsens plass 1  
9800 VADSØ

13/180-1 955/13  
15 FEB 2013  
Ark.kode P: 233 Ark.kode B:  
Avdeling: Kultur Sakbeholdning: Sigf  
Kopi til:  
Kassasjonsår: Gradering:



Dokid: 13001723 (13/180-1)  
SØKNAD OM TILSKUDD TIL FYSISK AKTIVITET  
ET FOLKEHELSEPERSPEKTIV

## SØKNAD OM TILSKUDD TIL FYSISK AKTIVITET I ET FOLKEHELSEPERSPEKTIV 2013

### "Trening i pakt med naturen"

#### Formål:

Lebesby kommunesøker i samarbeid med frivillige lag og foreninger om tilskudd til utvikling av et nyskapende lavterskel aktivitetstilbud: *Trening i pakt med naturen*. Formålet med prosjektet er å skape inspirerende og lett tilgjengelige treningsområder ute i naturen som skal appellere til hele befolkningen, uavhengig av alder, kjønn og aktivitetsnivå. Visjonen er å lage landets nordligste skulpturelle utendørs treningspark.



#### Prosjektbeskrivelse:

For mange kan terskelen være høy for å delta i organisert idrett eller oppsøke treningssentre. Slik kan psykologiske og fysiske barrierer hindre mange i å utvikle en mer aktiv og helsebringende livsstil. Dette ønsker vi å gjøre noe med. Inspirert av utendørs treningsparker utenlands, vil vi lage to helårs "utendørs treningsparker" som skal være gratis og tilgjengelig for alle, 24 timer i døgnet. Området skal invitere til selvorganiserende aktivitet, men også være et supplement til ulike lag og foreninger i kommunen. Vi tror at samværet ute i det fri vil føles mer uhøytidelig og tilgjengelig. Samtidig vil dette være et tiltak som er rettet mot befolkningen som helhet med målet om å oppnå "små endringer hos mange" både fysisk, psykisk og sosialt. Et møterom uten vegger hvor mennesker i alle generasjoner kan møtes.

Postadresse  
Postboks 38  
9790 KJØLLEFJORD

Besøksadresse  
Strandveien 151  
9790 KJØLLEFJORD  
www.lebesby.kommune.no

postmottak@lebesby.kommune.no  
Telefon : 7849 9555  
Telefaks: 7849 8467  
org.nr.: 940 400 392

Bankkonto: 4961.72.00235  
Bankkonto skatt: 6345.06.20221

Vi vil montere tre vedlikeholdsfrie treningsapparater i naturskjønne omgivelser på tettstedene Kjøllefjord og i Lebesby. Apparatene er enkle å bruke fordi de tar utgangspunkt i hver enkelt brukers egen kroppsvekt. Det betyr at det er full bevegelse i funksjonene noe som minimerer risiko for skade. Denne fleksibiliteten fører til at alle kan ha utbytte av dem uansett alder, størrelse og form. Apparatene har 2 års garanti på alle bevegelige deler og 10 års garanti på alle rør, funderinger og sveisinger. De er også designet slik at de estetisk glir inn i landskapet. I tillegg er alle treningsapparatene fine å bruke som lekeapparat for små og store, noe det er mangel på fra før i kommunen.

#### Beskrivelse av treningsapparatene:

”Pull up” : Et ekstremt fleksibelt og allsidig treningsapparat som innbyr til trening av mange muskelgrupper. En frittstående ribbevegg med svai som gir mange muligheter.



”Hvile/treningsbenk” : Benker ute om vinteren kan føre til at flere velger å oppsøke områdene. Da tenker vi spesielt på målgrupper som gruer seg for å gå langt om gangen. Disse benkene er skapt til både trening og hvile slik at den enkelte kan velge å bare sitte sammen med andre og spise matpakka si i frisk luft eller gjøre øvelser.



”Stretch Flexibility”: Dette treningsapparatet er fint til å bruke til å tøye forskjellige muskler, både overkropp, underkropp og kjernemuskulatur. Dette vil stimulere trening av smidighet i alle ledd og muskelgrupper.



Med bakgrunn i lang mørketid vil belysning av området være viktig for trygghet. Derfor må området ha god belysning. Det vil bli nødvendig å opparbeide området i en viss grad og sørge for riktig underlag på selve treningsplassen før apparatene kan monteres. Dette vil vi gjøre ved hjelp av dugnadsarbeid. Det kan også bli aktuelt å få andre samarbeidsaktører inn for å delta i prosjektet.

Vi tror at treningsparkene vil appellere til mange brukergrupper. Eksempelvis FYSAK/utegym for skoleelever, bedriftsaktiviteter, lag og foreninger, småbarnsmødre på trilletur, og mosjonerende pensjonister. For å forankre det nye aktivitetstilbudet og gjøre det godt kjent – og brukt - blant innbyggerne, vil vi i samarbeid med lag og foreninger arrangere aktivitetsdager, der en for eksempel kan kombinere en enkel turmarsj med innvielse og demonstrasjon av apparatene. Vi ønsker også å verve såkalte treningsambassadører, som vil kunne motivere andre til å bruke dem. Disse ambassadørene ønsker vi å rekruttere fra ulike brukergrupper, for eksempel skoleelever, lærere, helsearbeidere, pensjonister, hverdagsmosjonister og ulike lag og foreninger. Vi vil plassere turpostkasser i parkene slik at brukere som ønsker det, enkelt kan registrere seg. Dette vil gi en pekepinn på bruken av området og hvorvidt treningsparken bidrar til økt fysisk aktivitet i befolkningen. Vi har tidligere gjennomført slike motiveringsstrategier i kommunen og vet at det gir en positiv effekt.



Foreløpig budsjett:

"Pull up": 20 590 x 2	sum: 41 180,-
"Hvile/treningsbenker": 17 190 x 2	sum: 34 380,-
"Stretch Flexibility": 14 290 x 2	sum: 28 580,-
Turpostkasser:	sum: 2000,-
Frakt:	sum: 20 000,-
Graving, fundament og montering:	sum: 70 000,-
Belysning av områdene:	sum: 70 000,-
Tilrettelegging og klargjøring av området:	sum: 100 000,-
	Totalsum: 366 140,-

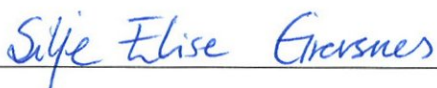
Vi søker om tilskudd på inntil: 250 000,- kroner.

Vi vet at befolkningen har et signifikant lavere aktivitetsnivå om vinteren og i følge kommunens folkehelseprofil (2013) er plager og sykdommer knyttet til muskel og skjelett, samt hjerte og karsykdommer mer utbredt enn i landet ellers. Dermed håper vi at dette tilbudet vil gi en positiv effekt på folkehelsen. Fremtidsvisjonen er å bygge på områdene med flere treningsapparat, leskur, ildsted, bord og toalett. Vi ønsker også å se på muligheten for å lage et sammenhengende nett med apparater tilknyttet andre traseer og fordele flere apparat som en slags aktivitetsløype, men vi trenger hjelp til å komme i gang.

Se video om treningsapparatene her: <http://treningspark.no/video>

Les mer om produktene her: <http://www.norwelloutdoorfitness.dk/>

Med hilsen Lebesby kommune



Silje Elise Grevsnes  
Kultursjef



Harald Larssen  
Rådmann