

Omklädning - mer för fler!



Omklädningsrum i idrotts- och friluftsmiljöer kan utformas för att bli tryggare, mer inkluderande och mer funktionella – helt enkelt erbjuda mer för fler! Detta material presenterar hur. De lösningar som föreslås baseras på rapporten ”Trygga, inkluderande och mångfunktionella omklädningsrum” som vi, White arkitekter, har gjort för Center för idrotts- och friluftsanläggningar 2024. Där framgår det tydligt att många av de befintliga omklädningsrummen i Sverige idag har brister när det gäller upplevd trygghet, inkludering och användning. Den traditionella utformningen, som fortfarande används vid nybyggnationer, tillgodoser inte de moderna användarnas behov på ett tillfredsställande sätt. Men det finns undantag, i rapporten presenteras flera goda exempel på omklädningsrum där till exempel individuella behov, en mer inkluderande syn på könstillhörighet och ökad användbarhet lyfts fram.

Med stöd i den kunskap vi hittat har vi här skapat en handgriplig vägledning för dig som står inför att antingen förändra ett redan befintligt omklädningsrum eller skapa ett helt nytt. Genom att lyfta fram vissa avgörande detaljer hoppas vi kunna erbjuda pusselbitar som tillsammans kan sättas samman till en helhet. Förslagen är avsedda att kunna tillämpas på olika typer av omklädningsrum i idrotts- och friluftsmiljöer, såsom skolidrottens, föreningsidrottens, ishallens, badets, motionscentralens eller fjällstationens omklädningsrum.

White arkitekter, 2024-08-14



Vikten av en god gestaltning

För att vägen genom omklädningsrummet ska bli tillgänglig för fler och upplevas som trygg så behöver rummen gestaltas för att stödja detta. Gestaltningen, eller utformningen, spelar en avgörande roll för upplevelsen av rummet och situationen. Den bidrar också till stämningen och kulturen. Många exempel finns på hur en miljö som upplevs som genomtänkt och omhändertagen gör att besökaren känner sig sedd och därmed behandlar miljön med större respekt, med bland annat mindre skadegörelse och stök som följd. Motsatta exempel är miljöer som utformas endast utifrån funktionskrav, med så lite skötsel och underhåll som möjligt som mål. Dessa upplevs ofta som ogästvänliga och sterila och blir då snabbt impopulära och mindre omhändertagna.

En bra gestaltning har ingen patentlösning, utan utgår från de enskilda fallens specifika förutsättningar och behov. Grundläggande frågor ska alltid ställas såsom: vad passar just på den här platsen, för de här besökarna, vilka behov finns just här? Vad har gjorts tidigare och vad har då gått bra eller dåligt? Tänk alltid utifrån olika besökargrupperns behov, utgå till exempel från de sju diskrimineringsgrunderna. Prickar man rätt här så ökar besökarens möjlighet att identifiera sig med rummen och med det känna sig mer bekväm, välkommen och ansvarsfull för platsen. Det visar att platsen är viktig och inte bara en standardlösning i raden av andra standardlösningar. Mer rätt blir det i dialog med de tänkta besökarna. Det ger inte bara tankar och idéer till hur rummen kan utformas utan skapar också en känsla av medskapande, vilket i förlängningen leder till ett ökat ansvarstagande.

Trygghet och att stödja positiv kultur

Genom att tänka öppenhet och inkludering så skapar vi mer för fler och ökar tryggheten. Öppna och tillgängliga ytor behöver privata utrymmen för de intima situationer som omklädningsrummet medför. Tryggheten ökar också genom en tydlighet och logik i utformningen, något som direkt minskar osäkerheten kring vad som gäller på platsen och hur rummen används.

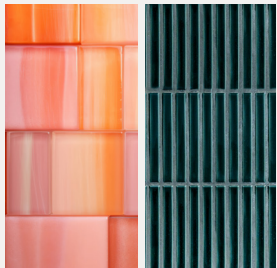
Att skapa en plats där alla känner sig bekväma handlar inte bara om platsens utformning, utan också om att skapa en trygghetsfrämjande kultur. Ibland är det svårt att vända en trend i en träningsgrupp eller skolklass, men med hjälp av platsens utformning och ett aktivt arbete kan en mer positiv stämning skapas. Genom att ge förutsättningar för umgänge och möten i och kring omklädningsrummet ökas inte bara nyttjandet utan också tryggheten. Genom att även möjliggöra för personal eller ledare att vara närvarande ökar förutsättningarna för en trygg upplevelse.

Att lokalerna är rena och välskött är en förutsättning för en positiv upplevelse. För att uppnå en sådan miljö behövs att en kultur av städning och omhändertagande uppmuntras i alla led, även bland de som använder lokalerna.

Inkludering och flerfunktionalitet

Att få vara en i mängden och slippa sticka ut ska vara en självklarhet i alla miljöer, även för besökare med vanor eller behov som skiljer sig från majoriteten. Ingen ska behöva känna att man alltid måste välja en påtagligt alternativ lösning. Generellt känner sig fler personer inkluderade i ett könsneutralt omklädningsrum med platser för individuell omklädning. Men en sådan lösning är kanske inte alltid möjlig. Ibland kanske det redan finns fullt fungerande könsseparerade omklädningsrum som varken är ekonomiskt eller miljömässigt försvarbart att bygga om. Då kan man i stället försöka arbeta med andra mindre justeringar eller tillägg som ökar inkluderingen överlag.

Att möjliggöra för mer än en funktion gör omklädningsrummet mer nyttjat och användbart. Här blir vissa grundläggande val i planeringen viktiga. Att inte vara allt för sparsam på kvadratmetrarna, tänka rätt kring olika byggnadsdelars livslängd och genom att samla ihop tekniska system såsom vatten och avlopp till ett fåtal platser så skapas mer generella utrymmen vilket möjliggör en mer flerfunktionell och flexibel användning. Något som blir mer hållbart över tid och spar kostnader på lång sikt.



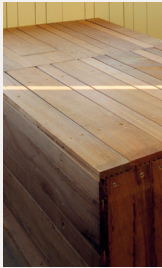
Kakel i annorlunda kulör och format ger ett mer personligt intryck.



Accentfärger kan användas för att signalerar något, exempelvis en infodisk, och ger karaktär.



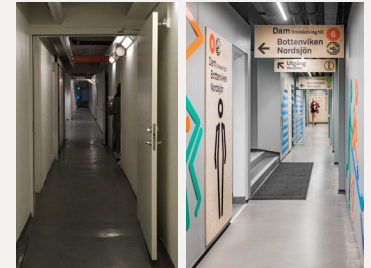
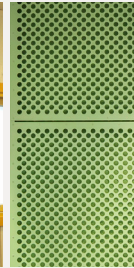
Trä som material i exempelvis förvaring eller bänkytor ger ett varmt intryck som är behagligt mot kroppen.



Konstnärlig utsmyckning i toalett, ger identitet och karaktär.



Genomtänkta val av kulörer och material skapar identitet och variation.



Ombyggnad av korridor i källarplan där belysning och skyltning förändrat intrycket. Före och efterbild.

Ombyggnation

Att bygga om för att möta samtida behov blir lätt en utmaning då stora ingrepp i installationer och bärande eller tunga väggar ofta påverkas. Men modern belysning, kulörer och material, ny skyltning, inredning samt akustiska lösningar går ofta att föra in i befintliga miljöer med stor effekt i relation till insatsen.

Material och kulörers inverkan

Val av material och kulörer påverkar upplevelser och i omklädningsrum är detta extra viktigt att tänka på. Vissa material kan upplevas mer naturligt och bekvämt att ha nära kroppen och erbjuda en mer varm, välkomnande och trygg känsla. Här finns skäl att välja material och kulörer som signalerar en mer personlig miljö snarare än en funktionell och offentlig. Att låta material och kulörer, men också skyltning och möblering och belysning, ge rummen och platsen en egen identitet ger effekten av att något har skapats just för den här platsen och de här besökarna, vilket ger positiva beteenden som följd. Goda exempel finns när konst integreras i byggnadens utformning och på samma sätt bidrar till en karaktärsfull miljö.

Några grundläggande tips kring val av material och kulör: Välj material utifrån dess egenskaper, det vill säga var sak på rätt plats. Lösningar som håller över tid, spar kostnader över tid. Se till att ytskikt går att städa, underhålla och laga. Material och byggdelar som inte går att sköta om bidrar lätt till känslan av att ingen verkar bryr sig. Naturliga material slits med patina, exempel på det är trä, natursten och tegel; material som är genomfärgade och inte ser

slitet ut när det blir nött i kanten. Material som känns kalla mot kroppen upplevs mer otrygga, sten och keramiska plattor i golv får därför gärna vara uppvärmda. Blanka ytor upplevs som mer otrygga, risken för att halka eller att tappa greppet både upplevs och är högre. Igen, var sak på rätt plats. Kulörer med stor kontrast mot kroppen kan göra att människor känner sig mer exponerade än nödvändigt. Kanske passar den starka kulören bättre som skylt eller på en vägg där man inte ska klä om precis bredvid.

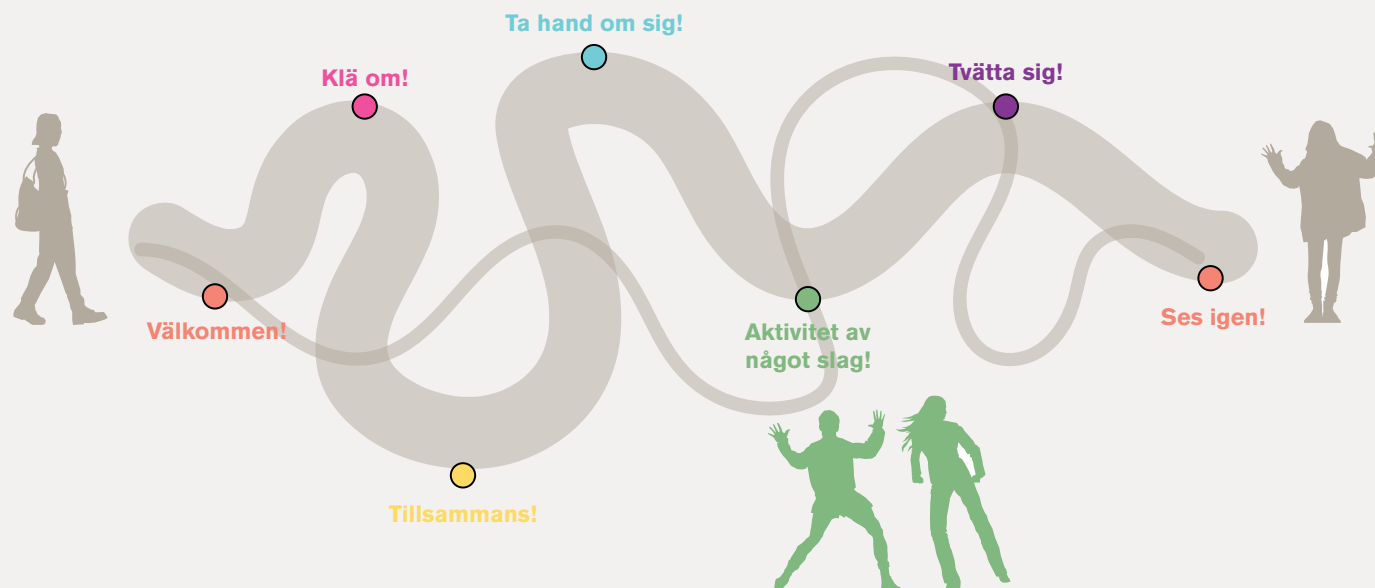
Ljud och oljud

Den akustiska miljön har stor inverkan på upplevelsen. Möjligheten att kunna prata i normal ton och uppleva ett lugn ska vara en självklarhet. En bra ljudmiljö beror på flera faktorer. En snedställd vägg, dämpande innertak, stegljudsdämpande golv, akustikpaneler och val av material i fast och lös möblering har stor inverkan. Låt arkitekten och akustikern ta fram en lösning som gör att det blir rätt från början.

Belysning

Olika situationer kräver olika belysning. Därför behövs en genomtänkt varierad belysning som hanterar alla olika situationer i ett omklädningsrum, till exempel mjukt omfältsljus och mer fokuserat ljus i utvalda områden. Använd väggmonterade armaturer vid speglar som ger ett mjukt vertikalt ljus för att undvika allt för stora kontraster på ansiktet. Genom att kombinera olika sätt att belysa ökar möjligheterna till en attraktiv helhetsupplevelse. Till exempel kan finare material eller skåpsfronter av trä belysas med passande släpljus som komplement till allmänbelysningen.

Eller välj att belysa vertikala ytor för att förbättra överblickbarheten och underlätta orienteringen i rummet. Armaturer ska också ha hög färgåtergivning och inte flimra. Skapa också en variation i styrningen, måste allt alltid stå på maximal effekt? Kan ljuset variera under dagen med hjälp av cirkadisk (dygnsrytmsanpassad) styrning? Många omklädningsrum saknar dessutom dagsljus, men finns dagsljus att tillgå så bör det användas då det ökar både trevnad och trygghet.



Besökarens resa

Att använda en idrotts- eller friluftsanläggning kan beskrivas som en resa, oavsett om det är första gången eller en återkommande rutin, om du är skolelev på väg till gympan, ledare i en förening eller en enskild besökare. Resan tar dig genom anläggningen via olika miljöer och situationer fram till resans mål; en aktivitet, en upplevelse eller vad det må vara. Förhoppningsvis går du sedan därifrån med en vilja att komma tillbaka igen. Besökarens resa ser olika ut beroende på vem man är, vad man gör och hur man gör det, men gemensamt för alla är att resan ska vara en trygg och positiv upplevelse.

Att duscha eller byta om på en idrotts- eller friluftsanläggning är idag inte en självklarhet. Upplevd obekvämheter, otrygghet och exkludering hindrar många besökare från att byta om eller duscha. Genom att understödja besökarens resa genom god utformning och gestaltning kan fler uppleva även duschen och ombytet som en trygg och positiv upplevelse.

Förslag till lösningar

På kommande sidor finns övergripande design- och gestaltungsstrategier för utformningen av rum för ombyte, umgänge, tvätt, dusch, fix och vägen dit. De är delar som tillsammans bildar ett omklädningsrum. Här presenteras tips utifrån olika situationer som kan användas i flera olika skalor och på olika platser. Den gemensamma röda tråden och målet är att skapa trygghet, inkludering och flerfunktionalitet. Vid ombyggnation är möjligheterna såklart begränsade, men mycket går att åstadkomma genom att ta tillvara på de kvaliteter som finns och göra om det som inte fungerar. Kanske går de befintliga delarna att komplettera med nya som följer dagens syn på omklädning.

Detta material utgår från att varje projekt är unikt med unika behov. Alla lösningar passar inte på alla platser och förhoppningen är att de förslag och principer som presenteras på följande sidor kan användas som en grund i arbetet med att skapa trygghet, inkludering och flerfunktion i Sveriges omklädningsrum.

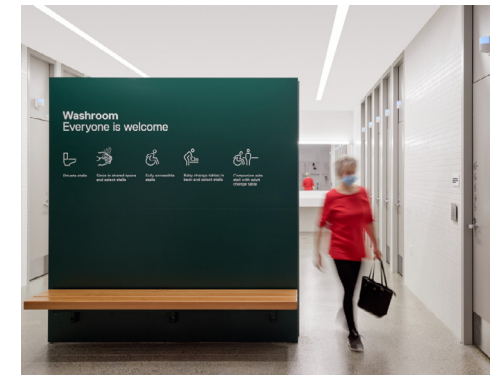
- Lycka till!

Välkommen!

Tydlighet, valmöjlighet och trygghet är ledord i gestaltningen av entrén. Vad man ser och upplever på vägen fram till omklädningsrummet påverkar upplevelsen av hela situationen. En tydlig planlösning och skyltning gör att missförstånd och osäkerhet minskar och den upplevda tryggheten ökar. Man ska också kunna välja omklädningsplats utan att känna sig utpekad eller vara den som sticker ut, så att omklädningsrummet blir en plats som fler vågar använda. Gränsen mellan det privata och det publika ska synas. Det ska framgå vad som gäller och hur det är tänkt just här.



Utformning och belysning som tydligt markerar en entré till ett omklädningsrum.



Kommunicera positivt, välkomnande och tydligt.

"Jag vill inte behöva göra ett statement när jag väljer omklädningsrum. Jag vill inte behöva be om en specialnyckel. När jag sen går ut ur rummet vill jag komma ut på samma ställe som alla andra."

TIPS & TRIX

- Entrén är det första man möter, den ska uttrycka det som hela omklädningsrummet står för.
- En entré som andas öppenhet, god överblickbarhet och med vägvalsmöjligheter förstärker upplevelsen av trygghet.
- Lägg extra omsorg på korridorer och passager, särskilt om de är under mark eller utan dagsljus.
- Tänk på ledstråk, färgsättning och siktlinjer för att underlätta orienterbarheten.
- Undvik stereotypiska figurer och bilder i skyltningen som förstärker känslan av exkludering. Använd ett tydligt och positivt språk i ord och bild.
- Gör det tydligt vart den smutsiga zonen med ytterskor slutar och den rena zonen börjar.
- Är det en utomhusmiljö? Tänk på ljussättningen fram till omklädningsrummet. För lite ljus skapar otrygghet, överbelysning skapar känsla av mörker runtomkring. Lågre armaturer kan användas för att undvika bländning.
- En sittplats för de äldre eller för den som vill vänta på sin kompis är bra att ha i närheten av entrén.
- Gör en tydlig plats utanför för det som inte ska in i omklädningsrummet (barnvagnar, rullstolar, elsparkcyklar mm) nära entrén.



Välkomnande och informerande grafisk design integrerad i byggnaden. Används både i skyltning och informationstavlor samt som identitetsskapande utsmäckning.



Byta om!

Platsen för ombyte ska möta olika människors olika behov. Det ska kunna gå snabbt för den som vill vidare och finnas tid för den som inte har bråttom. Det ska finnas plats att kunna klä om enskilt, antingen avskilt i ett rum eller bås, eller i en skyddad del i ett större rum. Omklädning kan också vara en social företeelse, så ge plats för omklädning även i grupp. Det ska finnas tillräckligt med plats i närheten för utrustning, kläder och annat. Ju mer utrustning, ju mer plats behövs på golvet eller bänk. Se också till att insyn från intilliggande rum inte kan ske.



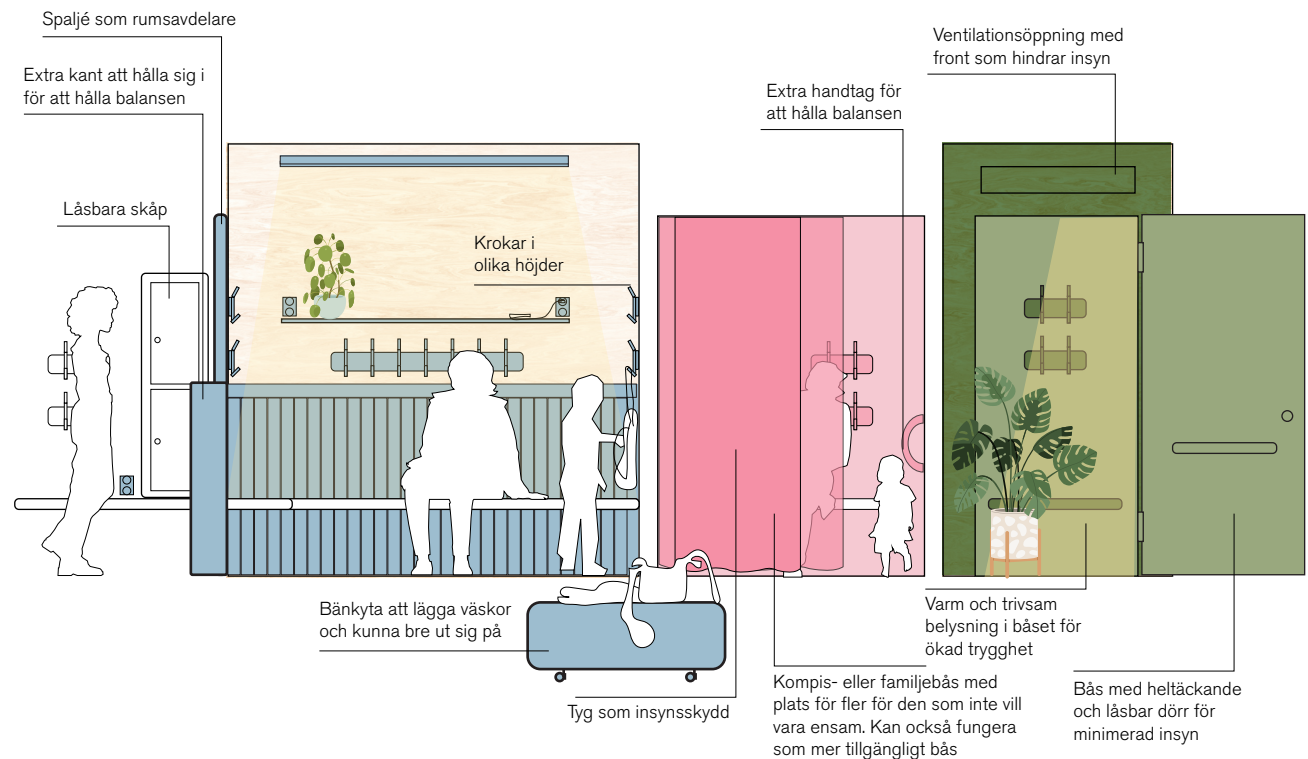
Bås eller avskilda delar gör att fler väljer att byta om. Torra bås kan göras i trä med textilier.



Överblickbarhet, trämaterial och omsorg om detaljerna. Skåpen går inte upp till tak vilket ger överblick. En liten sittplats vid förvaringslådan.

TIPS & TRIX

- Att klä om kan vara en balansövning, närhet till ett handtag eller en kant att hålla sig i underlättar.
- Krokarna gör att kläder med mera inte faller ner på golvet, sätt krokarna på olika höjder för olika användare och behov.
- Komplettera krokarna med mindre hyllplan eller avställningsytor för flaskor, telefoner med mera.
- Man ska kunna höras från bås och be om hjälp om man trillar. Blir det för ljudtätt behövs larm.
- Möjliggör ombyte även på toaletten genom krokarna och avställningsytor.
- Ha en bänk utanför båset där man kan sitta och vänta. Hoppa över spegeln inne i båset så går ombytet snabbare.
- Förse omklädningsbås med tydlig och pålitlig låsanordning, som också tydligt visar att någon är där.
- Är det en större anläggning? Gör bås för både en, två och fler personer (ex familjer) så tillgodoses flest behov.
- Där ombyte ska ske, välj mer neutral färgsättning och en behaglig ljussättning och färgtemperatur.
- Undvik stark punktbelysning, ingen vill byta om framför en strålkastare
- Man ska inte riskera att stöta i eller stå i vägen för andra.

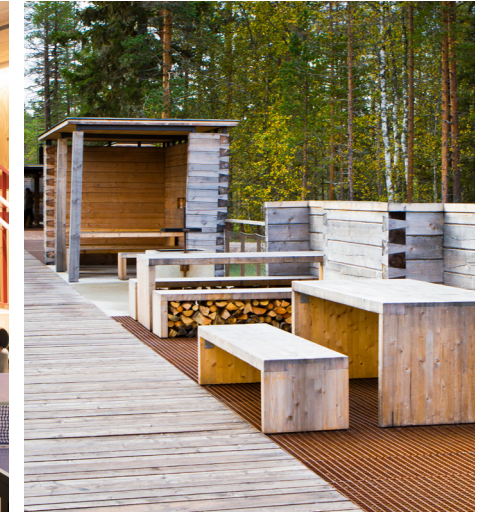


Tillsammans!

Omklädningsrummet ska inte bara vara en funktion, det ska också kunna vara en plats för umgänge för de som vill. Det ökar lusten att vara där, och med det följer ett engagemang i att hålla rummet rent och snyggt. Låt träningen eller klassen börja (eller avslutas) redan i omklädningsrummet, underskatta inte mötena före och efter utan gör dem möjliga genom en för ändamålet lämplig gestaltning av rummet. I många idrotter är för- och eftersnack en given del av aktiviteten. Med fler saker som händer kan mer hänsyn till andra behövas, se därför till att stödja en positiv och respektfull kultur genom vuxennärvaro och information.



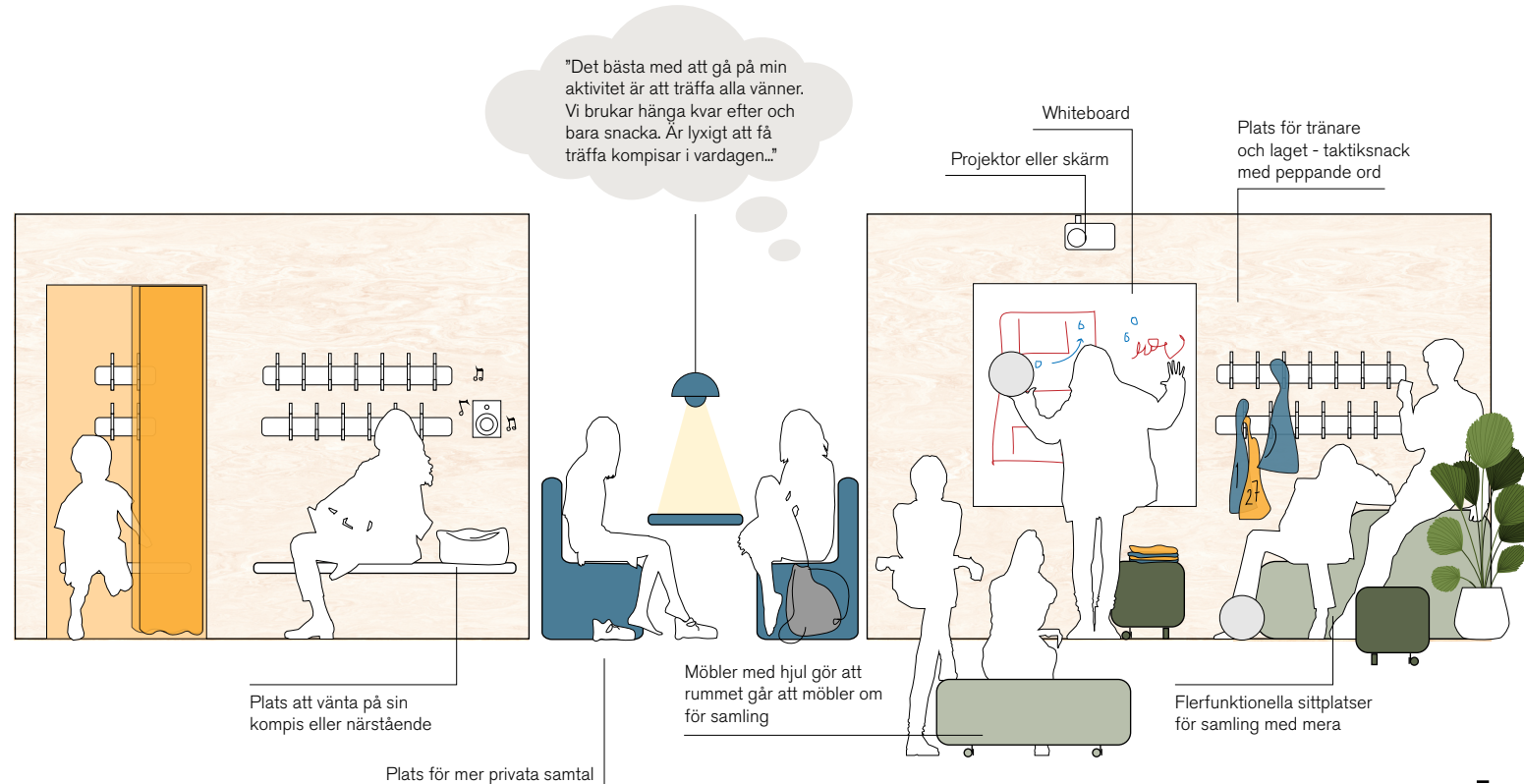
Flerfunktionella möbler blir också möjliga mötes och samlingsplatser.



Samlingsplats utomhus

TIPS & TRIX

- Positiva ordningsregler behövs när nyttjande och aktiviteter blir fler.
- Flerfunktionell möblering ger mer möjligheter på mindre yta.
- Ge möjlighet att spela musik i omklädningsrummet. Inbyggda högtalare med bluetoothstyrning öppnar upp för alla att välja musiken.
- Akustiska lösningar hjälper till att dämpa oljud och lyfta fram det som ska höras.
- Satsa på flexibel möblering, som går att fälla ut eller rulla fram. Ha ett förråd i direkt närhet för förvaring av det som inte alltid behövs.
- En klassisk anslagstavla ger möjligheter för köp och sälj, info om vad som händer, tips på aktiviteter med mera.
- Istället för skrivtavla så kan skärmvägg av glas också fungera för whiteboardpennor.
- För utomhusidrotter sker den sociala delen med fördel ute, ge motionscentralen en omhändertagen plats att mötas på utanför under tak.



Ta hand om sig!

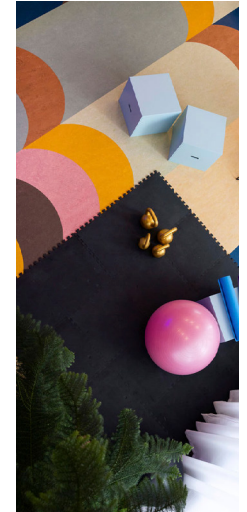
I samband med ombytet finns det många andra saker besökaren kan tänkas vilja fixa eller göra. Man kan vilja sminka sig, ta på sig linser, smörja in sig, stretcha ut stela muskler, packa om väskan, låsa in värdesaker, förvara ytterskor, torka blöta kläder, tejpa fötterna, amma eller hjälpa en kompis fläta håret. Att skapa platser för dessa vardagliga moment på ett trivsamt sätt stärker känslan av trygghet och att man befinner sig i en omhändertagen miljö. Det handlar om att göra plats för relevanta praktiska moment med omsorg i gestaltningen.



Varma kulörer, material och en stor flexibel bänkyta för stretch och massage vid skåpen.



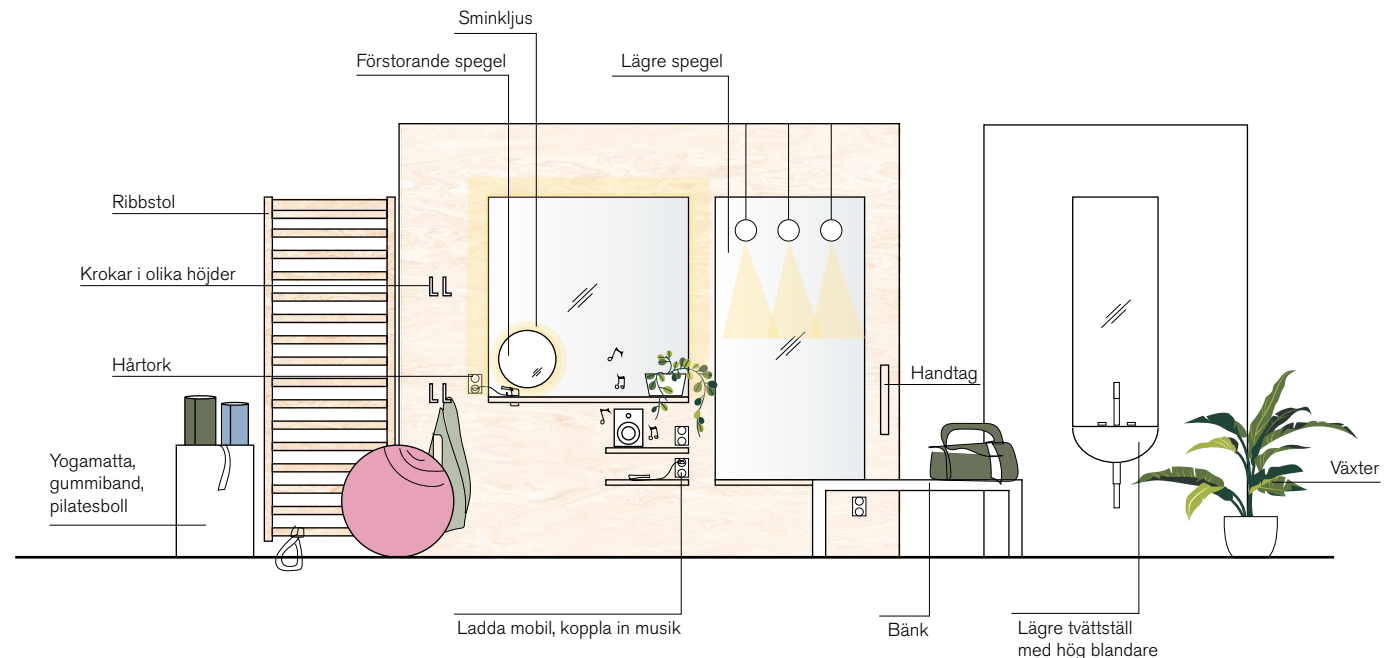
Utomhusavdelning med inomhuskvaliteter. Spaljéer ger viss avskärmning mot omgivningen.



Plats för stretch eller styka på mjukt golv.

TIPS & TRIX

- Satsa på belysning som man känner sig snygg i. Kall belysning förstärker känslan av att miljön endast är praktisk och funktionell, genom att istället välja varm färgtemperatur ser man ut som vid hemmaspeglen.
- Välj stora breda bänkytor utan stora glipor där man kan lägga ifrån sig väskor och bre ut sig en stund. Då slipper man riskera tappa ned saker på ett smutsigt golv.
- En stor bänkyta som är djupare än en traditionell omklädningsrumsbänk är dessutom bättre för den som vill stretcha eller utföra massage.
- Placera uttag för laddning av mobiler, högtalare, hårtorkar, rakapparater, cyklellampor, mm på flera välvalda ställen.
- Se till att alla funktioner finns i olika höjder ex att speglar också går ned lågt så att en rullstolsburen person eller ett barn kan se i dem.
- Att fylla på en vattenflaska ska vara enkelt, välj en hög kran som blandare.

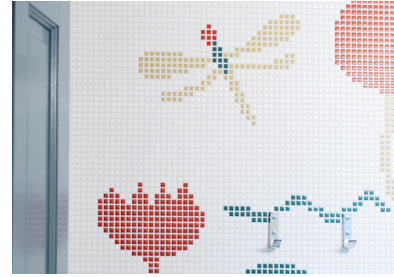


Tvätta sig!

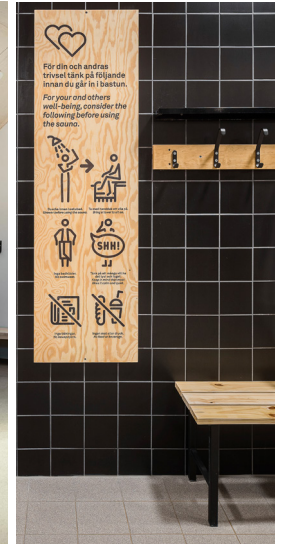
Att duscha efteråt kan ses som en självklarhet, men den måste kanske inte ske i en gemensam dusch? Ge plats för olika behov, allt fler vill duscha (och klä om) själva. Finns behov för annat, ge flera alternativ! Ge också möjligheten att bara tvätta av sig under en enklare kran, som ett alternativ när ansträngningen varit enklare. Gör duschandet mindre exponerat och mindre utsatt för mer än oönskade blickar. Vad finns att hämta från dusch- och tvättplatser som inte bara utgår från funktionen, utan också från upplevelsen? Hotellet, hemmet eller ett hamam?



Med stora fönster in i bastun förstärks tryggheten.



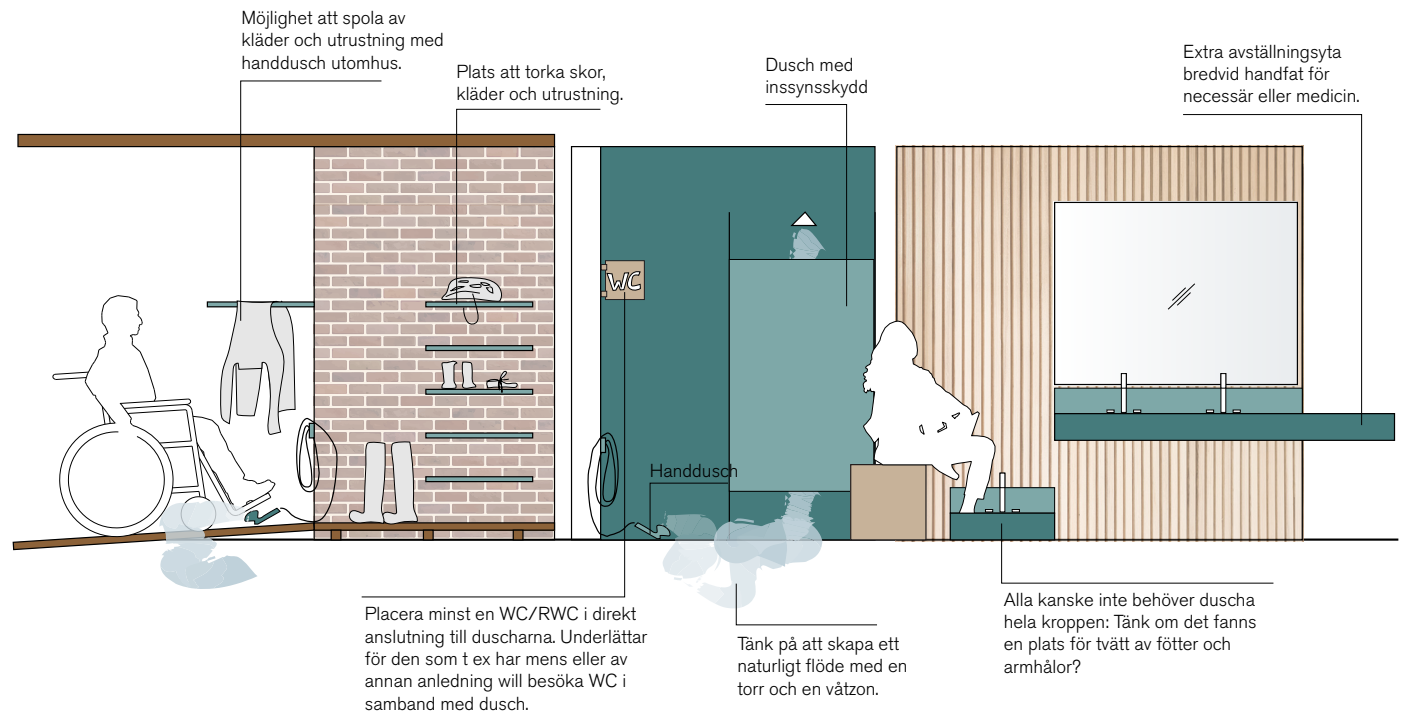
Kakel ger möjlighet till karaktärsfull gestaltning, standard vit 15x15 är inte ett måste.



Gör det tydligt vad som gäller i duschen.

TIPS & TRIX

- Ge tillgång till ett enskilt Rwc/Dusch om det bara finns könsseparerade omklädningsrum.
- Om wc ska användas som dusch, utforma den som ett duschrum med toalett och inte det motsatta.
- En del behöver duscha med hjälp av en medhjälpare. Se till att det finns Rwc med en liggdusch.
- Undvik ingångar från flera håll in i duschrummen, det skapar osäkerhet.
- Toalett nära duscharna ja, men se till att det också finns på fler ställen för att undvika spring på fel ställe.
- Utan kläder känner sig många extra utsatta, mjuk varm belysning och dämpad ljudnivå blir extra viktigt i ett duschrum.
- Placera krokar så nära duschen som möjligt så att man slipper gå långt naken. Inte så nära att handduken riskerar att bli blöt bara.
- Med stora fönster in i bastun förstärks tryggheten.
- Gör alla duschbås på samma sätt så slipper man sticka ut ur mängden om man väljer ett låsbart bås.
- Se till så att ingen kan kika in i duschbåset.
- Är det uteidrott så behövs ofta en plats skölja av utrustning och annat.





Materialet har ställts samman av Niklas Singstedt och Regina Carlén, White arkitekter

Arbetet är finansierat av Center för idrotts- och frilufsanläggningar.

Alla illustrationer är gjorda av White arkitekter.

Fotografier är tagna av följande fotografer: Max Plunger, Annette Larsen, Andreas Nilsson, Åke E:son Lindman, Signe Find Larsen, Emil Fagander, Regina Carlén, Göteborg stad, Stockholm konst samt Adobe Stock.

Exempel på grafisk formgivning s.5 av Studio with.

Fotografier på förstasida och denna sida visar IKSU sport i Umeå, entré och omklädningsrum.