

---

# Trygga, inkluderande och mångfunktionella omklädningsrum

Gestaltning, utformning, användning, upplevelse

white

## Förord

För att öka kunskapen kring hur omklädningsrum för idrott och friluftsliv kan utformas för att höja och förbättra trygghet, inkludering, flerfunktionalitet och nyttjande har Center för idrotts- och friluftsanläggningar (CIFA) givit White arkitekter i uppdrag att ta fram denna rapport.

CIFA är en kunskapsplattform som samlar och förmedlar kvalitativ kunskap och goda exempel samt ska stödja de som planerar och bygger idrotts- och friluftsanläggningar. Verksamheten bedrivs utifrån ett folkhälsoperspektiv och principen om universell utformning med ett innovativt förhållningssätt. Målet är att samhället ska nå såväl breda som nya grupper av idrotts-, motions- och friluftslivsutövare. Kunskapsplattformen drivs av Centrum för idrottsforskning på uppdrag av regeringen.

För att skapa mångfunktionella och trygga omklädningsrum behöver perspektiv vägas samman. Arkitekten spelar i många fall en samordnande roll i de projekt den är med i. Deras roll är ofta att jämkna ihop olika visioner och mål utifrån insikter om fysiska förutsättningar och andras drivkrafter. Arkitekt är ett yrke som smälter samman två olika världar – den estetiska och den funktionella. I frågan om omklädningsrum är kompetens och erfarenhet från båda dessa världar av yttersta vikt. Därför valde CIFA att vända sig till ett arkitektkontor för uppdraget.

White arkitekter är ett av Nordens största arkitektkontor med lång erfarenhet av uppdrag kopplat till idrott, friluftsliv och skolor, bland annat. Författarna svarar själva för innehållet och de ställningstaganden som görs.

Trevlig läsning!

Christine Dartsch Nilsson  
Föreståndare,  
Centrum för idrottsforskning

Daniel Glimvert  
Verksamhetssamordnare,  
Center för idrotts- och friluftsanläggningar



*Vid Centrum för idrottsforskning*

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

1.	Inledning.....	4
2.	Samlad kunskap .....	5
	Vad påverkar upplevelsen och nyttjande av omklädningsrum?.....	5
-	Vanor och förutsättningar.....	5
-	Föråldrade normer.....	6
-	Utsatthet.....	7
-	Omklädningsrummet utifrån de sju diskrimineringsgrunderna.....	8
	Olika utmaningar i olika sammanhang.....	11
-	Skolan .....	11
-	Föreningsidrotten.....	13
-	Uteidrotten och friluftslivet.....	13
-	Badhus och publika idrottsanläggningar.....	14
-	Kommersiella gym.....	15
	Hur kan omklädningsrum utformas för ökad trygghet, inkludering och flerfunktionalitet? .....	16
-	Ökad trygghet.....	16
-	Ökad inkludering.....	19
-	Ökad flerfunktionalitet.....	21
-	Alla problem kan inte lösas genom gestaltning eller utformning.....	23
3.	Utvalda typexempel.....	24
1.	Traditionellt omklädningsrum .....	24
2.	Traditionellt omklädningsrum med inkluderande tillägg.....	26
3.	Lagstärkande omklädningsrum.....	27
4.	Könsneutralt omklädningsrum.....	28
5.	Social byggnorms omklädningsrum .....	30
6.	Simhall med neutralt och könsuppdelat omklädningsrum .....	31
4.	Kunskapsinsamlingen.....	33
5.	Referenser.....	34

Rapporten är skriven av:

Niklas Singstedt, arkitekt

Regina Carlén, arkitekt

Anna Ågren, specialist social hållbarhet

2024-08-14

## 1. INLEDNING

---

Utformningen och nyttjandet av omklädningsrum har i många år varit omdiskuterat inom tränings-, idrotts-, fritids- och skolområdet. I allt för många anläggningar nyttjas omklädningsrummen betydligt mindre än vad som var tänkt och när till exempel skolans miljöer bedöms ur ett trygghetsperspektiv hamnar ofta omklädningsrummen högt på otrygghetskalan. Många frågeställningar återkommer, såsom hur kön, religion, kultur, kroppsideal och nakenhet kan påverka upplevelsen av och viljan att byta om. Även praktiska och ekonomiska aspekter kan påverka omklädningsrummets varande. Omklädningsrum är kostsamma att bygga på grund av installationer, tätskikt och ytskiktmaterial som måste tåla hårt slitage. Underhållet är ofta dyrt när slitaget är högt. Ett slitage som också går att koppla till upplevelsen av rummet och hur det värdesätts. Allt fler anläggningar som byggs idag är obemannade, vilket också påverkar trygghetsupplevelsen, slitage med mera. Men trots vetskapen om problem med trygghet, nyttjandegrad och en delvis exkluderande utformning så byggs påfallande många omklädningsrum på det traditionella sätt som vi sett de senaste 50–70 åren, trots att samhället har utvecklats. Få samtida exempel på i grunden annorlunda utformade omklädningsrum i idrottssammanhang finns.

Men alla röster är inte kritiska, inom föreningsidrotten finns en mer blandad syn på omklädningsrummet. I många föreningar har man en stark tradition av att nyttja omklädningsrummet och att se det som en del i aktiviteten. Omklädningsrummet är inte bara en plats för ombyte, utan lyfts också fram som en social samlingsplats och en plats för spontana möten, erfarenhetsåterföring, gemenskap och reflektion. Inom vissa idrotter och även vissa yrken fyller omklädningsrummet en viktig praktisk funktion. Efter aktivitet, arbete eller insats kan man här värma sig, tvätta av sig lera och damm, byta till rena kläder och pusta ut tillsammans. Att duscha efter att man har svettats är en grundläggande hygienfråga, därför är det viktigt att inte bygga bort denna möjlighet utan att snarare göra den mer attraktiv.

Kanske är det dags att från grunden ompröva det sätt vi utformar och använder våra omklädningsrum och hitta lösningar som öppnar upp för mer och fler så att både nyttjande och tryggheten ökar. Och hur bevarar vi de kvaliteter som ändå finns i omklädningsrummen när behovet och viljan inför att byta om och duscha tillsammans minskar?

För att få en större förståelse för situationen och för vilken kunskap som finns kring utformningen av omklädningsrum har denna rapport som sammanfattar och analyserar kunskapsläget tagits fram. Den kompletteras av en bilaga "Omklädningsrum – mer för fler!" med mer konkreta förslag på hur omklädningsrum bör utformas för att bli mer trygga, inkluderande och flerfunktionella. Förslag som kan tillämpas på både om- och nybyggnad. Syftet är att öka kunskapen kring hur omklädningsrum för idrott och friluftsliv kan utformas för att höja och förbättra trygghet, inkludering, flerfunktionalitet, och därmed ett ökat nyttjande.

Rapporten grundar sig på två ben. Det ena är en kunskapssammanställning som inledde arbetet. Detta är en insamling och sammanställning av projekt, rapporter, forskning, artiklar och liknande som har gjorts kring gestaltning, utformning, användande och upplevelse av omklädningsrum. Kunskapssammanställningen är i huvudsak avgränsad till omklädningsrum kopplat till idrott, friluftsliv och skolidrott men även annan relevant information har hämtats in. Fokus har varit att

söka i en svensk kontext, men viss sökning och insamling har gjorts från andra länder. Främst är det gjort i Skandinavien samt den del av västvärlden som har liknande miljöer och situationer som rapporten omfattar. Vidare har ett antal intervjuer med personer kopplade till intressanta projekt, inom idrotten, skolan och den kommersiella träningsvärlden genomförts. Även ett flertal platsbesök har gjorts. Kontakt har tagits med olika nationella och internationella nätverk och kunskapsplattformar samt med ett flertal personer som på ett eller annat sätt är experter inom området. Återkopplingen har varit relativt hög, innehållandes både tips och erfarenheter, men också positiv respons på att kunskapssammanställningen görs, även bland dem som inte själva har haft underlag att bidra med. Mer om kunskapsinsamlingen finns att läsa i rapportens sista kapitel, tillsammans med en referenslista.

Det andra benet är Whites egna erfarenheter och kompetens inom området som har bidragit med normkritiska perspektiv, analys av typexempel samt framför allt kunskap hämtad från egna erfarenheter och lärdomar som praktiserande arkitekter, inredningsarkitekter, hållbarhetsspecialister och ljusdesigners. Denna yrkeskunskap kommer från erfarenheter i en stor mängd genomförda uppdrag kopplade till idrottsmiljöer, skolor, inredning, med mera. Whites lärdomar kommer också från andra utredningsuppdrag samt från egen forskning gjord via White Research Lab, Whites Forskning- och utvecklingsavdelning.

## 2. SAMLAD KUNSKAP

---

### Vad påverkar upplevelsen och nyttjande av omklädningsrum?

#### - Vanor och förutsättningar

Att byta om i samband med ett träningspass, en friluftaktivitet eller en idrottslektion är inte längre den självklara ritual som det tidigare har varit. Det är för många människor inte lika självklart att klä om inför andra så som det har varit tidigare, framför allt inte bland unga. En del anledningarna till att allt färre nyttjar omklädningsrummen kan ses som oproblematiske, till exempel att det handlar om nya vanor eller livsmönster baserat på människors egna medvetna val. Andra anledningar är betydligt mer komplicerade och grundar sig på upplevelser som otrygghet och exkludering och får följder som är direkt negativa för både individen och samhället. Beroende på vem man är, kulturell bakgrund, självkänsla, ålder, tillhörighet till en grupp etcetera, så känner sig människor olika trygga med att klä om eller att vara naken inför andra. Detta gäller i nästan alla åldrar bortsett från yngre barn. För många unga är ombyte i grupp extra jobbigt, särskilt under puberteten. Enligt *Pep-rapporten 2023* är det bara två av tio barn i Sverige som når Världshälsoorganisationens rekommendation om att barn från fem år ska ägna sig åt måttlig till hög fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag. Det finns såklart flera olika anledningar till det. Samtidigt vittnar idrottslärare om att allt fler unga väljer att inte delta eller anstränga sig på idrottslektionerna i rädsla att bli för svettiga. Detta för att slippa duscha tillsammans med sina klasskamrater efter idrottslektionen.

Det har i modern tid skett en förflyttning från att främst se till det kollektiva behovet till att i stället respektera den enskilda individen och dennes integritet. Livsstilsförändringar och nya mönster är något som också påverkar hur vi idrottar och motionerar och i förlängningen hur vi ser på omklädning och dusch. Den föreningsorganiserade idrotten minskar sedan några decennier

samtidigt som den egenorganiserad träning växer i vissa grupper i samhället. Utbyggnaden av kommersiella gymlokaler har vuxit kraftigt, likaså utomhusträning i grupp med kompisgäng, grannar, kollegor med mera. Detta har skett mycket tack vare den skjuts det fick under pandemiåren 2020–22. I dessa sammanhang sker omklädning och dusch nästan alltid i ett privat rum och inte nödvändigtvis direkt efter en träning eller en aktivitet. Att röra sig i träningskläder utanför träningsanläggningen har blivit helt naturligt. Träningskläder har dessutom blivit ett mode. Dessa nya vanor kring idrottandet ser man hos både unga och äldre och det är en av anledningarna till att omklädningsrummen inte nyttjas i samma utsträckning som förr då träningspasset för många började och slutade i omklädningsrummet. I stället sker ombyte och dusch i bostaden. Denna utveckling, att i högre grad duscha och byta om i hemmet, har pågått under flera år. Under pandemiåren kom dessutom många omklädningsrum att begränsas till ett mindre antal användare eller stängas. Detta var något gymanläggningarna trodde ytterligare skulle förstärka trenden till ombyte på hemmaplan efter pandemin. Dock kom en oväntad vändning vintern 2022–23 när elpriset i Sverige ökade kraftigt och flera idrottsanläggningar och kommersiella träningsanläggningar vittnar om en markant ökad nyttjandegrad av deras duschfaciliteter under denna period.

#### - Föråldrade normer

Omklädningsrummens utformning har förändrats ganska lite sedan 1950-talet. De normer som ligger till grund för utformningen av merparten av alla omklädningsrum är således även de från denna tid. Den mest framträdande normen som länge styr utformningen av omklädningsrum som dominerar i svenska skolor, idrotts- och friluftsmiljöer är den som är baserad på tron om att omklädning liksom idrottsutövning lämpligast sker i grupp uppdelat på två kön. En tanke som inte längre är lika enkel som man en gång trodde. RFSL skriver i rapporten *Trans och Idrott* om normer kring kön som påverkar idrotten. Man skriver att den könsuppdelning som finns inom idrottandet bland annat bygger på bilden att idrott är något som utförs i syfte att tävla på lika villkor, snarare än i motionssyfte eller som social funktion. Och i den bilden så är män fysiskt överlägsna kvinnor och dessa skall därför skiljas åt inom idrotten, redan från ung ålder. Detta är något man fortfarande ser inom många idrotter i varierad grad. Alltså något som också har bidragit till att omklädningen sker separat. En annan norm som bidragit till könsuppdelningen är tron att sexuell attraktion bara kan uppstå mellan män och kvinnor (omklädningsrum började att byggas i större skala på 1950–1960-talet, homosexualitet avkriminaliserades år 1944 i Sverige, men kvarstod som en sjukdomsdiagnos till 1979).

Den traditionella könsuppdelningen av omklädningsrum medför begränsningar i användandet som skulle kunna undvikas genom alternativa utformningar. Det kan till exempel handla om begränsningar avseende:

- Barn som går till badhuset med förälder av motsatt kön
- Familjer som av praktiska skäl vill byta om tillsammans
- Människor som är beroende av personlig assistent av motsatt kön
- Lärare som följer med en skolklass och behöver vara med det motsatta könet
- En äldre person som behöver hjälp av till exempel ett vuxet barn av motsatt kön
- Personer med könsdysfori eller personer som inte definierar sig som varken som man eller kvinna

Följden av detta blir en exkludering och en svårighet för vissa grupper eller individer att nyttja omklädningsrummen. Att oreflekterat fortsätta att utforma omklädningsrum på exakt samma sätt bidrar till att medvetet eller omedvetet befästa vissa sociala normer. Detta är något som bland annat lyfts fram av RFSL.

#### - Utsatthet

Att klä av sig och vara naken inför andra i en omklädningsituation bidrar hos många människor till en känsla av utsatthet. Sinnens och upplevelser kan förstärkas vid nakenhet. Något som upplevs otryggt i vanliga fall ställs på sin spets när man inte har kläder att skylla sig med. Ljus, ljud, värme, kyla och blickar från andra människor upplevs starkare. Det blir extra jobbigt att snubbla eller att tappa saker på golvet för att allt inte får plats på den lilla smala bänken. Dessa upplevelser ökar vid trängsel och bristfällig utformning. Åtgärder har gjorts i många idrottsanläggningar, till exempel har förhängen statts upp vid duscharna eller duschbåsar monterats, men det räcker inte alltid.

Utsattheten hänger också ihop med självbilden. I Sverige lever vi idag i ett samhälle där många människor får mycket av sin input kring normer och beteenden från sociala medier.

I böckerna *Skärmhjälmen* och *Hjärnstark* kan man läsa om hur unga människors psykiska ohälsa har försämrats i takt med att användandet av smarta telefoner och sociala medier har ökat bland unga. En av slutsatserna är att unga som tidigare jämförde sig med andra på samma skola idag jämför sig med andra unga och unga vuxna från hela världen. Unga idag översköjs av bilder på hur man ska eller inte ska se ut. Många gånger är dessa bilder kraftigt retuscherade. Därtill är sociala medier utformade på ett sätt som triggar hjärnans belöningssystem, men som också kan framkalla skamkänslor till följd av negativa kommentarer. I böckerna läggs också en mängd vetenskapliga rön fram för hur positivt fysisk aktivitet är för människors, inklusive ungas, mentala hälsa och välmående.

Även ungdomar som inte själva är aktiva på sociala medier kan genom indirekt påverkan bli influerade av rådande ideal då man på ett eller annat sätt likväl kommer i kontakt med den normativ bild som målas upp. Det går det till exempel att läsa om i den danska tidskriften *Udspil* nr. 4, 2023. Unga som är i puberteten kanske själva inte känner sig bekväma med vad som händer med kroppen och att då också behöva exponera kroppen inför andra kan kännas extra jobbigt. Å andra sidan kan man bli själv i sina tankar och funderingar kring vad som händer med kroppen om man aldrig får chansen att se någon annan vän som också genomgår puberteten. Omklädningsrum är ett av få ställen idag där unga kan få en sundare och mer realistisk bild av hur människokroppen kan se ut och har därför en viktig normvidgande funktion.

I ett examensarbete från Stockholms universitet år 2020 djupintervjuas sex idrottslärostudenterna kring sina beteenden och upplevelser av omklädningsrum. Att vara naken i ett offentligt rum skapade affekten skam som en fysisk reaktion hos fem av sex informanter, oavsett tidigare erfarenheter eller materiella och sociala förhållanden i rummet. Dessa förhållanden påverkade dock uppfattningen av skammen. Den tidigare erfarenhet som främst påverkade skammen var studenternas föreställningar om vad andra tyckte om deras nakna kroppar. En föreställning i den här kontexten är alltså en föreställd tanke om vad andra tycker, som nödvändigtvis inte har någon grund eller sanning i sig. Hälften av studenterna var medvetna om sina skamkänslor. Några uppgav att de inte hade några problem med att visa sig nakna, men där deras rutiner visade på spår av affekten skam, genom att till exempel vända sig bortåt och försöka att skylla sig. En person

i gruppen, en man, visade inga som helst spår av affekten skam i sina omklädningsrutiner. Detta intuitiva beteende, att undvika att visa upp sin kropp naken, infinner sig alltså i denna studie hos en klar majoritet i en grupp där samtliga antas vara relativt unga, och med tanke på deras val av utbildning, mer vältränade än många andra människor i samhället.

På senare år har också oron för att bli filmad eller fotograferad inneburit en starkt bidragande orsak till oviljan att byta om eller duscha inför andra, särskilt i skolmiljöer. En oro som inte bara finns bland unga. Mobilkameror finns i stort sett i allas händer, framför allt de ungas, och de används hela tiden. Vanan att fotografera, filma och publicera materialet på sociala medier och i chatt-grupper skapar otrygghet i omklädningsrummen med nya beteenden som följd. Att bygga bort möjligheterna till att filma i de öppna omklädningsrummen är näst intill omöjliga.

***”Det verkar som om alla sinnen och upplevelser förstärks när man är naken, något som upplevs otryggt i vanliga fall ställs på sin spets när man inte har kläder att skylla sig med.”***

– Ur intervju

#### **- Omklädningsrummet utifrån de sju diskrimineringsgrunderna**

En metod för att förstå om en plats är inkluderande eller inte är att betrakta den utifrån de sju diskrimineringsgrunderna. Om något ska kunna klassas som diskriminerande enligt lagen så måste det finnas ett samband med någon av dessa. De är: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. I diskrimineringslagstiftningen finns också ett begrepp som kallas för indirekt diskriminering, som innebär att en rutin, process eller regel kan framstå som neutral men som i själva verket gynnar vissa och exkluderar vissa grupper. Det är inte indirekt diskriminering om: 1) syftet med regeln är berättigat/objektivt godtagbart och 2) de medel som används är lämpliga och nödvändiga för att uppnå syftet/det saknas alternativ eller medel för att uppnå syftet. Frågan om indirekt diskriminering måste alltid avgöras från fall till fall. Denna lag gäller i arbetslivet, utbildning och olika samhällsområden och bör rimligen beaktas även när det kommer till offentligt finansierade omklädningsrum.

Exempel på diskriminering utifrån diskrimineringsgrunderna går att koppla till hur omklädningsrum kan vara utformade. För transpersoner är den slentrianmässiga könsuppdelningen i omklädningsrum ett hinder för idrottande. Man känner sig begränsad och orolig för att bli illa bemött. En del vill gå in i ”rätt” omklädningsrum utifrån sin könsidentitet, men är inte välkomna där eller oroar sig för att inte vara välkomna där. Personer som väntar på eller genomgår könsbekräftande vård, liksom ickebinära personer, upplever också att de inte passar in eller är välkomna i något av de traditionellt könsuppdelande omklädningsrummen.

Avseende religion, kultur och etnisk tillhörighet uppstår andra svårigheter. Religionstillhörighet kan påverka inställningen till att byta om tillsammans eller visa sig avklädd, men behöver inte nödvändigtvis göra detta. En norsk studie från 2015 av K Walseth beskriver att det finns en stor variation i hur till exempel unga tjejer som identifierar sig som muslimer upplever

ombytessituationen. En majoritet av tjejerna såg *inte* religionstillhörigheten som något som påverkar viljan att använda omklädningsrum. De hade precis samma invändningar mot att byta om tillsammans som tjejer i samma ålder med annan eller ingen specifik religionstillhörighet, det vill säga rädsla för att bli fotograferad, tidsbrist, och så vidare. En majoritet av de tjejerna föredrog att ha idrott tillsammans med killar, i jämförelse med att ha könsuppdelade lektioner. Studien lyfter också att det finns de som på grund av kulturen inom religionen väljer att avstå från att delta i simundervisning då man inte upplever det naturligt att visa sin kropp för det motsatta könet, vilket tjejerna själva inte lyfte som något större problem annat än att det är synd att man missar värdefull simundervisning. Tjejerna lyfter även att de har vänner som bär hijab, och deras föräldrar uppskattar inte att de ens byter om tillsammans med andra av samma kön, vilket gör att dessa tjejer helt avstår från undervisningen.

Vad gäller exkludering utifrån funktionshinder har Parasportförbundet gjort en omfattande rapport om svårigheterna för personer med funktionsnedsättning och hur man kan och bör öka tillgängligheten för personer med olika funktionsnedsättningar. Tillgänglighetsanpassning styrs i grunden av lagkrav och rekommendationer som skall styra mot bra utformade miljöer, men allt omfattas inte och det som ansågs bra för ett par decennier sedan är inte alltid rätt idag. Det regelverk som styr utformningen har tidigare byggt på lägre krav vilket, lett till utformningar som idag inte skulle tillåtas och som kan vara svåra att åtgärda. Här finns ett stort arbete att göra med att anpassa och komma i kapp med det redan byggda. Även om omklädningsrum och vägen till dessa från början har utformats på ett tillgängligt sätt kan den dagliga användningen av lokalerna där man placerar möbler i vägen och döljer ledstråk med mattor och så vidare avsevärt försämrar tillgängligheten.

***”När jag började på testosteronbehandling och innan min mastektomi var det väldigt svårt med omklädningsrum. Jag brukade byta om inne i kvinnornas omklädningsrum, jag var inte bekväm med det men det kändes minst hotfullt. Sen kom det till en gräns när jag kände att det här kommer inte att funka. Folk tittade ganska mycket. Då bytte jag om innan eller på en tillgänglighetsanpassad toalett. Jag är inte bekväm i killarnas omklädningsrum heller, inte att duscha i alla fall. Det känns inte som en trygg situation.”***

*Från RFSL rapport*

***”Att behöva stå på ett ben och balansera när man ska ta på sig en blöt baddräkt på ett halt golv, utan tillgång till vare sig handtag eller insynsskydd, efter den obligatoriska duschen i stadens simhall skulle inte bara skrämma bort äldre personer, utan kan skrämma bort vem som helst.”***

*– Ur intervju*

**- Den konkreta utformningen, underhållet och dess brister**

Hur den konkreta utformningen av omklädningsrum påverkar upplevelsen är återkommande i det insamlade materialet och det är grundläggande i arkitektens arbetsmetod. Faktorer som insyn, upplevelsen av trånga passager och trånga ytor vid bänkyta, skåp, krokar och duschar är bidragande orsaker till ovilja eller olust att nyttja omklädningsrum. Likaså om det finns flera vägar in i omklädningsrummet eller till duscharna, där den extra dörren riskerar att stå öppen eller skapa spring mellan rum där de som byter om vill ha lugn och ro för att känna sig trygga. Det skapar en upplevd osäkerhet för att användarna inte har kontroll över vem som kan komma in i rummet och rädslan för oväntade överraskningar späs på. Något som också är fallet när två omklädningsrum delar samma mellanliggande duschrum. I enkätstudien *Ökar låsbara duschbås tryggheten för elever?* som studerande vid Gymnastik och idrottshögskolan gjorde 2022, framkommer att elever i åk 9 upplever omklädningsrummen som tryggare om det finns låsbara duschbås. Men anmärkningsvärt är att även i denna studie visar det sig att en majoritet av eleverna över huvud taget inte duschar, oavsett om det finns duschbås eller inte. Där duschbås inte finns tillgängliga är det vanligt att elever tvättar av sig lite snabbt på toaletterna i stället för att använda öppna duschar. Detta är något som även det visar på ett behov av att kunna låsa om sig och att helkroppsdusch kanske inte alltid är nödvändigt.

Otydlighet i hur man ska använda ett publikt omklädningsrum skapar för många osäkerheter. Förutsägbarhet är centralt för att öka trygghetsupplevelsen. Om vägen fram till omklädningsrummet går via knixiga korridorer med många hörn eller i en källare, vilket inte är helt ovanligt, kan också denna bidra till otrygghet, utöver omklädningsrummet i sig. Ytterligare en bidragande aspekt till användandet av omklädningsrummen är lokalernas skick. Lokalernas eller byggnadens ålder är inte ett problem i sig, utan det är skicket och huruvida det hålls rent eller inte. Ofta är äldre omklädningsrum från 1900-talets första halva byggda med kvalitet och gedigna material som tål slitage på ett sätt som moderna material och lösningar inte gör, vilket har gjort rummen hållbara och omtyckta över tid, så länge de sköts om. Bristande underhåll ger signalen att ingen tar om hand om platsen och att den inte är under uppsikt. När skötseln av omklädningsrummen försämras startar ofta en nedåtgående spiral som ökar slitage och skadegörelse med följderna att otryggheten ökar. Något som gäller även andra offentliga miljöer i samhället. Slitna och ostädade omklädningsrum blir då en anledning till att hoppa över omklädningsrummet. När omklädningsrummen används allt mindre utsätts de också oftare för skadegörelse med följderna som beskrivs ovan. Dessutom vittnar inte sällan skolpersonal att skadegörelsen är märkbart värre i killarnas omklädningsrum än i tjejernas. Detta är något som könsneutrala omklädningsrum skulle kunna avhjälpa.

Det ökade problemet med skadegörelse gör att fastighetsförvaltare allt oftare väljer att låsa omklädningsrummen under vardagen utanför schemalagd användning. Det kan tänkas bidra till lägre nyttjande. Den som spontant önskar nyttja omklädningsrummen måste då först uppsöka vaktmästare eller annan person med nyckel för åtkomst. Är det tränaren som har nyckeln kan det vara så att hen dyker upp för tätt in på träningen och att det då är för sent att byta om, vilket gör att den aktive väljer att byta om på en toalett eller hemma i förväg.

## Olika utmaningar i olika sammanhang

### - Skolan

Skolans länge icke ifrågasatta behov av omklädningsrum kopplat till idrottslektionerna utgår från klasser på cirka 30 elever där hälften är pojkar och hälften är flickor (vilket inte alltid är fallet). Därför har skolidrottens omklädningsrum fått en väldigt standardiserad utformning med ett ombytesrum med bänkar och krokar med plats för cirka 15–20 elever samt ett duschrum med 3–4 duschar. En utformning som dominerar i många idrottshallar. Syftet är att kunna byta om inför idrottslektionen, eventuellt lämna kläder i omklädningsrummet och duscha och byta om efter lektionen. Sverige utmärker sig som ett land som har en stark tradition kring duschandet i skolan, vilket kan relateras till målen kring folkhälsa från början av förra seklet. Då var badinrättningar en del av basutbudet i större skolor, eftersom en stor del av befolkningen saknade dusch eller bad i hemmet och man såg då skolan som en möjlighet att erbjuda bad och tvätt. I och med att hemmen med tiden moderniserades släppte skolan på det allmänna ansvaret för elevernas hygien och det förflyttades till individen. Men rutinen att duscha har levt vidare in i den moderna idrottsundervisningen och har präglat utformningen av skolidrottshallarna med omklädningsrum på ett sätt som inte finns i andra länder, där duschande inte är en självklarhet efter lektionen.

Omklädningsrummen kommer ofta högt när otrygga miljöer i skolorna listas enligt bland annat organisationen Friends undersökningar. På kort tid, mindre än ett decennium, har rutinerna kring omklädning ändrats kraftigt. På en stor andel av Sveriges skolor duschas det knappt längre. Långt ifrån alla byter heller inte om, eller möjligen delvis. Trygghetsfrågan är central här, vilket hänger ihop med användandet. När den upplevda otryggheten ökar, minskar användandet.

Den huvudorsak som lyfts på många ställen till varför man inte byter om är en utbredd ovilja till att visa sig avklädd bland dagens unga samt rädslan för att bli fotograferad och uthängd i sociala medier, vilket beskrivits tidigare. Att ha mobilförbud på skoltid kan vara en del av en lösning, men det praktiseras väldigt olika på olika skolor. En annan trygghetsaspekt gäller vuxennärvaron i omklädningsrummen. Många skolor lyfter vikten av vuxennärvaro i omklädningsrummet som en trygghetsskapande faktor. Det verkar många skolor ha som standard, antingen genom idrottsläraren eller annan stödpersonal. Men det blir resurskrävande och det kräver också ett hänsynstagande till kön, det vill säga manlig personal hos pojkarna och kvinnlig hos flickorna, åtminstone efter en viss ålder.

Man bör också beakta att skolämnet har förändrats till att bli ett bredare ämne kring idrott och hälsa, med större andel teoretisk undervisning kring kropp, träning, allemansrätt med mera. Det vill säga undervisning där man inte nödvändigtvis behöver byta om eller duscha. I skolans gällande styrdokument är frågan om krav på personlig hygien i samband med lektioner i idrott och hälsa högst tolkningsbar. Detta



Figur 1. Statistik från Friends

kan jämföras med att det tidigare under 60–70 talet stod inskrivet i skollagen att det i gymnastik ingår hälsouppfostran där läraren hade möjlighet att ställa krav på elevernas kroppsliga hygien och kroppslig vård efter fysisk aktivitet. Enkätstudier bland skolelever visar att de som väljer att inte duscha efter en idrottslektion i skolan anstränger sig mindre under lektionen för att slippa byta om eller duscha efter. På så sätt kan man säga att omklädnings- och duschvanor har påverkan på folkhälsan.

Pressade scheman är ytterligare en anledning till att eleverna hoppar över duschandet. I många skolor ger schemalaggningen kort tid mellan lektionerna vilket gör det svårt att hinna duscha. Schemalaggningen av olika klassers idrottslektioner i relation till varandra kan också innebära svårigheter. Lokalnyttjandet är ofta, och bör i viss mån vara, hög men det medför att idrottslektioner som går "rygg mot rygg" gör att klasser går omlott i omklädningsrummet. Här prioriterar vissa skolor fler omklädningsrum, så att eleverna inte behöver mötas i dörren, som lösning. Till detta kommer också frågan om huruvida tiden i omklädningsrummet är lektionstid, rast eller något där emellan. Här finns en otydlighet. Tiden för ombyte ligger inom skoldagen, men sällan som lektionstid. Upplevelsen av att det är på rasttid blir därmed en bidragande faktor till att beteendet i omklädningsrummet kan bli stökigare än på en lektion, vilket kan bidra till olusten att vara i omklädningsrummet. Omklädningsrummens funktion för förvaring av kläder under idrottslektionen har också förändrats. Många elever vill inte lämna kläder där på grund av oro eller risk för stöld.



Figur 2. Statistik från Sveriges Radio

I skolvärlden debatteras det om för- och nackdelar med dusch- och omklädningsrutinen i skolan. I en artikelserie i tidskriften *Ämnesläraren* 2021 ställs olika tankar mot varandra. Å ena sidan ser vissa klara fördelar med att inte sträva efter duschning. I de fall där det prövats, det vill säga där man inte ställer krav på vare sig dusch eller ombyte, så har frånvaron och konfliktsituationerna minskat markant. Det blev påtagligt under pandemiåren när omklädningsrummen stängdes i flera skolor. Anledningar till frånvaro på grund av till exempel glömt ombyte försvinner. I stället kan man fokusera på eventuella egentliga anledningar. Krävs mjuka smidiga kläder informeras det inför kommande lektion. Tiden det tar att byta om och duscha kan läggas på rast och minska stressen mellan lektionerna. Tiden i omklädningsrummen är också resurskrävande om vuxen närvaro är en

förutsättning. Å andra sidan finns synsättet att ombyte och dusch är en förutsättning för en bra genomförd lektion och en del i den sociala utvecklingen. Om eleverna har olämpliga kläder på sig kan de hämmas i rörelsen. Det kan också påverka möjlighet att ta ut sig samt öka rädslan för att bli nedsmutsad. Det kan även finnas något engagerande i att ta på sig andra kläder och då kliva in i en annan värld för en stund. Otryggheten i omklädningsrummen menar man inte ska hanteras genom att stänga dessa, utan i stället bör kultur och beteende förändras, genom bland annat ökad vuxennärvaro.

#### - **Föreningsidrotten**

Den problembeskrivning som finns i skolans värld finns även till viss del inom föreningsidrotten när det kommer till omklädning. Men här är det större skillnader beroende på åldrar, typ av idrott och vanor. En tydlig tendens är att många allt oftare kommer ombytta till träningen och inte duschar alls eller duschar hemma. Allt fler unga får skjuts till träningen med bil och kan därmed komma ombytta samt duscha hemma efteråt. Men det finns samtidigt en önskan om att kunna träffas innan och efter ett pass, där många har omklädningsrummet som en lite mer avskild plats för detta. Det finns många goda exempel där omklädningsrummen används både till omklädning och dusch samt som en social samlingsplats. För många är det just en plats för gemenskap och kompisgäng. Det är också en plats, kanske i brist på annat, där genomgångar eller eftersnack kopplat till träning eller matcher hålls.

Gruppsammansättningen inom den organiserade idrotten är mer homogena jämfört med skolan. Inom idrotten finns det vanligtvis en större vilja att delta, en självvald sådan. Ofta är också ledarnärvaron hög och den upplevda gemenskapen god. Det kan bidra till en större trygghet och att normerna för hur omklädningsrum utformas inte ifrågasätts på samma sätt, som till exempel i skolan. Enligt examensarbete *Omklädningsrum på ett idrottsgymnasium* som gjordes på Gymnastik och idrottshögskolan 2021 så har elitsatsande idrottande ungdomar i gymnasieåldern för det mesta ett oproblematiskt förhållningsätt till ombyte tillsammans med andra. God sammanhållning bidrar starkt till den upplevda tryggheten i omklädningsrummen. Dock lyfter även dessa ungdomar att det är mer uppskattat att använda duschar med draperier eller avskärmande väggar, då man kan känna sig obekväma inför att duscha vid sidan av andra. Intressant nog väljer även många av dessa ungdomar att duscha hemma, med motiveringen att det är enklare, trots det oproblematiska förhållningsättet till ombyte ihop med andra.

#### - **Uteidrotten och friluftslivet**

För vissa utomhusidrottsutövare fyller omklädningsrummet en viktig praktisk funktion för att värma sig efter utövad idrott. Uteidrotter som saknar omklädningsrum eller andra liknande faciliteter vittnar om att det är svårt att attrahera unga och nya användare, samtidigt som intresset för att vara ute i naturen har ökat.

I konceptmaterialet *Arena vattnet* 2023, där sex olika vattenidrottsförbund har tagit fram tankar om hur deras idrotters anläggningar skall utformas, beskriver man omklädningsrummet som en plats där man gärna skulle vilja utföra andra aktiviteter än att byta om. Detta är även vanligt i ishallar där omklädningsrummen ofta får agera styrke-, samlings- eller stretchinglokal i brist på andra lämpliga rum. Inom vattensporten och andra utomhusidrotter där utövarna utsätts för väder och vind är

torkrum och bastu kopplat till omklädningsrummet ofta uppskattade inslag. Det lyfts också i materialet att det finns möjlighet att samutnyttja omklädningsrumsfaciliteter med andra utetidrotter för att öka nyttjandegraden. Inom vissa nordiska utomhusidrotten är kanske omklädningsrummet den enda sociala samlingsplatsen där man kan samlas under vintertid. Inom andra idrotter blir förråd eller stallrum platser för omklädning, troligtvis i brist på andra ytor, men kanske även som ett sätt att spara tid. Bristen på bra utrymmen för ombyte får alltså konsekvenser för aktiviteten och upplevelsen.

Under och efter pandemin har intresset för att semestra i den svenska fjällvärlden ökat markant och på vissa platser blivit till ett problem, till den grad att begränsningar nu har börjat införas genom minskad service för att hålla nere antalet besökare. Svenska Turistföreningen driver ett antal anläggningar i den svenska fjällkedjan, liksom runt om i andra delar av landet. Utmed leder och fjällstationer finns ofta omklädningsrum med bastu. Här har förvaltarna inte upplevt problem med utförandet. Det kan antas att när man är ute i naturen och vill värma sig och komma undan från väder och vind en stund så blir andra frågor mindre väsentliga. Det kan också tänkas vara så att dessa omklädningsrum används av en homogen grupp i samhället som känner sig trygga i varandras sällskap, men också på grund av att det är mindre omsättning på människor längre ut ifrån städerna. Denna bild av situationen, att problemen är små, kan hämma utvecklingen av platser och anläggningar med följden att vissa grupper exkluderas.

Vad gäller omklädningsrum vid badplatser eller andra platser för friluftaktiviteter saknas ofta bra omklädningsmöjligheter. Om de skulle uppföras i högre grad och om de utformas på rätt sätt skulle det öka inkluderingen för många målgrupper med specifika behov, som till exempel inte kan lösa omklädningsbehovet bakom en handduk, i en bil eller liknande.

#### - **Badhus och publika idrottsanläggningar**

Badhusens omklädningsrum skiljer sig på flera sätt från andra idrottsanläggningars omklädningsrum. Badhus når vanligtvis en bredare publik och i badhusen finns inga alternativ till att duscha och klä om innan man går ut till bassängerna. Den traditionellt binära könsmodellen finns i en absolut majoritet av omklädningsrum i Sverige. Likt andra idrottsanläggningar så försvårar den för långt många fler grupper än ickebinära och transpersoner. Heterosexuella par, föräldrar eller andra vuxna personer med barn av annat kön efter en viss ålder, kompisgäng, personer som behöver assistans av någon med annat kön och så vidare, kan inte byta om tillsammans. De hamnar alla i ett läge där de antingen anpassar sig till den könsuppdelade normen eller avviker från normen genom att efterfråga och använda ett specialrum.

På senare år har allt fler badhus kompletterats med så kallade "flexomklädningsrum" eller "enskilda" omklädningsrum för en eller flera personer. Dessa rum är helt neutrala, det vill säga vem som helst får använda omklädningsrummet. Även "familjerum" finns i vissa fall i olika utföranden. Dit kan föräldrar ta med sig sina barn in i ett tryggt rum där man har överblick och kan byta om i lugnt och ro. Vid Ribersborgs Kallbadhus i Malmö infördes år 2018 "Queer Kallis" som innebär att första måndagen varje månad så slopas den traditionella könsuppdelningen och det är fritt fram att byta om, duscha och basta var man vill. I Malmö finns också exempel på bås-metoden, där bland annat Oxievångsbadet har ett stort gemensamt omklädningsrum med bås som kompletteras med separata omklädningsrum för kvinnor respektive män. Mobiltelefoner i

badhusens omklädningsrum skapar också osäkerhet för besökare, eftersom risk för smygfotografering även finns här.

I en del länder, till exempel Holland, Frankrike och Kanada, är sedan länge konceptet gemensamt omklädningsrum i badhus utbrett. Själva ombytet sker då i låsbara bås i omklädningsrummet och därefter hängs kläderna in i ett skåp. Ibland är även duschar och bastu delade men då duschar man med badkläder på. Den lösningen ligger inte i linje med de svenska badhusens krav på noggrann tvättning innan besök i bassängen. I Kanada har diskussionen om omklädningsrummens utformning i badhus förts länge vilket resulterat i flera intressanta och nyskapande exempel. Kanada är ett land som sticker ut. I en studie gjord av det kanadensiska arkitektkontoret HCMA lyfts flera fördelar med könsneutrala omklädningsrum. Dessa inkluderar ett flertal grupper, eller konstellationer av människor, som nämnts ovan och bidrar genom sina enskilda bås till högre grad av avskildhet än traditionella omklädningsrum. Medicinering och medicinska hjälpmedel kopplade till kroppen kan då hanteras diskret utan att nyfikna medmänniskor observerar allt som sker. Dessa har också bidragit till mer yteffektiva lokaler då besökarna kan fördelas jämnt mellan de olika omklädningsrummen oavsett kön. Detta minskar i sig trängseln, vilket är en bidragande orsak till otrygghet och olust att nyttja omklädningsrum. Det har dock funnits utmaningar kopplat till förståelse för hur de könsneutrala omklädningsrummen ska nyttjas. Detta har föranlett att tydligare information och skyltning tillförts. Alla besöksgrupper är inte heller bekväma med att dela omklädningsrum med personer av motsatt kön, varpå anläggningarna i vissa fall valt att behålla omklädningsrum för män respektive kvinnor vid sidan av det könsneutrala omklädningsrummet (se exempel senare i texten).

Vad gäller andra publika idrottsanläggningar, det vill säga anläggningar som riktar sig mot en bred allmänhet, antingen offentliga eller föreningsdrivna (till exempel badminton- eller tennishallar), så finns väldigt lite skrivet kring omklädningsrum. Det man ändå kan säga är att besökarna kommer hit på eget initiativ och att vanorna kopplade till omklädning varierar stort. Många väljer att klä om hemma, men de som inte gör det ser ofta omklädningen som en del av upplevelsen – en plats för eftersnack, där man nyttjar bastu om det finns och tar sig tid. Men även här kan rimligen tryggheten och trivselen höjas i många anläggningar.

#### - **Kommersiella gym**

Kommersiella tränings- och gymkedjor har ökat snabbt i popularitet och i antal. Dessa träningsställen erbjuder normalt omklädning till sina medlemmar. Till skillnad från offentliga anläggningar verkar kommersiella träningsanläggningar på en marknad där det råder hög konkurrens om kunderna. Omklädningsrummen används ganska sparsamt men man försöker ändå erbjuda trygga och trevliga utrymmen för omklädning och dusch. Vissa mindre gym placerade i renodlade bostadsområden har valt bort omklädningsrummen, medan andra gym väljer att satsa på en trevlig upplevelse med mer spa-lik inslag. Den traditionella könsuppdelningen är den lösning som tveklöst dominerar. Många gymkedjor har numera enskilda omklädningsrum med dusch för en person. Exempel från USA finns där man har börjat med gemensamma omklädningsytor med individuella duschbås. Detta har då också blivit ett sätt att profilera sig och upplevas som moderna. Man ser också lokalerna nyttjas bättre, då man inte riskerar att ha fullt i ett omklädningsrum och tomt i ett annat på grund av uppdelningen i kön.

## **Hur kan omklädningsrum utformas för ökad trygghet, inkludering och flerfunktionalitet?**

Genom att utforma omklädningsrum för ökad trygghet, inkludering och flerfunktionalitet så förväntas ett ökat nyttjande följa som konsekvens. Ju tryggare miljö och fler som känner sig välkomna desto fler besökare lär komma. Ökad trygghet och inkludering är mål som knappast någon kan ifrågasätta. Flerfunktionalitet är inte lika självklart för alla. Finns det andra funktioner än omklädning så behöver man ha en genomtänkt planering och utformning för att inte oönskade krockar skall uppstå. Flerfunktionalitet är ett mål som på många sätt ligger i tiden inom fastighetsutveckling och fastighetsförvaltning, då effektivt lokalnyttjande är något många eftersträvar då det sparar såväl ekonomiska som miljömässiga resurser. Därtill kan en korsbefruktnings mellan olika verksamheter också ha mervärden. Om användandet av omklädningsrum varierar över dagen så bör rummen kunna utformas mer flerfunktionellt för att kunna möta fler behov än bara omklädning, så länge det görs med eftertanke i syfte att inte skapa problem med krockar och otrygga situationer.

### **- Ökad trygghet**

En övergripande trygghetsaspekt som återkommer är resonemanget om stängda eller öppna utrymmen. På flera ställen i det inhämtade materialet lyfts de öppna rumssambanden som trygghetsskapande, vilket bygger på att dusch och omklädning kan ske i ett individuellt låst utrymme. Öppenheten och överblickbarhet över omklädningsrummet bidrar till en naturlig social kontroll som kan motverka bråk och andra typer av övergrepp. Det ger också en möjlighet att få hjälp och höras om en olycka händer.

Planlösningsmässigt finns det fler saker som påverkar tryggheten. Att välja en layout som motverkar insyn när dörrar står öppna är a och o, samtidigt som det är viktigt att minska andelen "skrymslen och vrår" som kan upplevas otrygga. I publika anläggningar är en vanligt förekommande strategi att låta wc och andra mindre rum vara lokaliserade mot allmänna ytor eller direkt mot utemiljön för att slippa otrygga förrum. I mer privata anläggningar kan däremot ett förrum ses som trygghetshöjande då det skapar en trygg distans till omgivande verksamhet. En annan trygghetsaspekt som är viktig för kvinnor är närhet mellan dusch och wc vid menstruation. Och som nämnts tidigare, att inte ha flera ingångar/dörrar till omklädningsrummet påverkar även det tryggheten då användaren slipper oroa sig över vem som kan komma in exempelvis i duschrummet från andra hållet. Tydliga flöden som är enkla att förstå är också viktigt. Detta kan lösas med god skyltning och en tydlig enkel logik i utformningen.

Med små medel går det att minska risken för upplevd exponering i samband med ombyte. Det handlar om att placera duschkrokar så nära duschen som möjligt (utan att handduken blir blöt) så att sträckan där brukaren måste förflytta sig naken minimeras. Ett av de vanligaste tilläggen som görs i befintliga omklädningsrum idag är någon form av insynsskydd vid duschar. Ett draperi är bättre än ingenting men låsbara duschbåsar är att föredra för de flesta målgrupper. Kombinerade ombytes- och duschbåsar där insyn har minimerats genom att låta dessa gå från golv till tak motverkar dessutom risken att bli filmad/fotograferad. Frågan om slitage på båsar är ett problem i många anläggningar då det är många som använder dörrar och lås. Det är viktigt att hitta bra

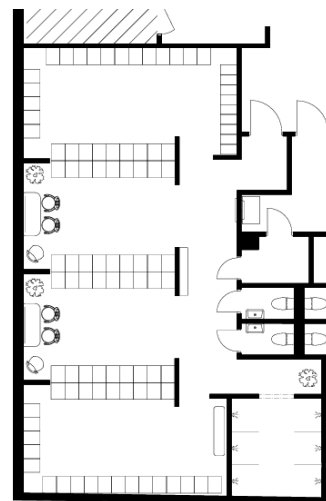
infästningslösningar mot golv, vägg och tak som inte punkterar tätskikt, då en del besökare kan gå hårt fram.

Att ha valmöjlighet är både en inkluderings och en trygghetsfaktor. Ett exempel är möjligheten att på en skola kunna välja bland flera mindre omklädningsrum där man kan gå in och byta om med sina nära vänner. Ett annat är att det i en större simhall finns fler olika ytor att byta om på inom ett större omklädningsrum, så om en person upplever en annan person eller grupp som otrygg kan hen välja att gå till en annan del av rummet. Det finns även argument för att tydliga rutiner kopplade till att rummens användning kan stärka trygghetsupplevelsen. I ett av typexemplen där skolan har goda erfarenheter av omklädnings- och duschbås är det förutbestämt vilken klass som använder vilket omklädningsrum och vilka elever som använder vilket bås. Detta uppges fungera väl.

Att motverka upplevd trängsel är en viktig trygghetsaspekt. Utformningsmässigt handlar det om att tillföra erforderlig yta för personliga tillhörigheter på bänk/sittyta, förvaring i skåp eller på krokarna samt utrymme att röra sig till och från dusch, speglar och så vidare. Genom att inte snåla in på dessa ytor och att se till att det finns tillräcklig yta vid toppar i användningen kan den upplevda tryggheten stärkas.

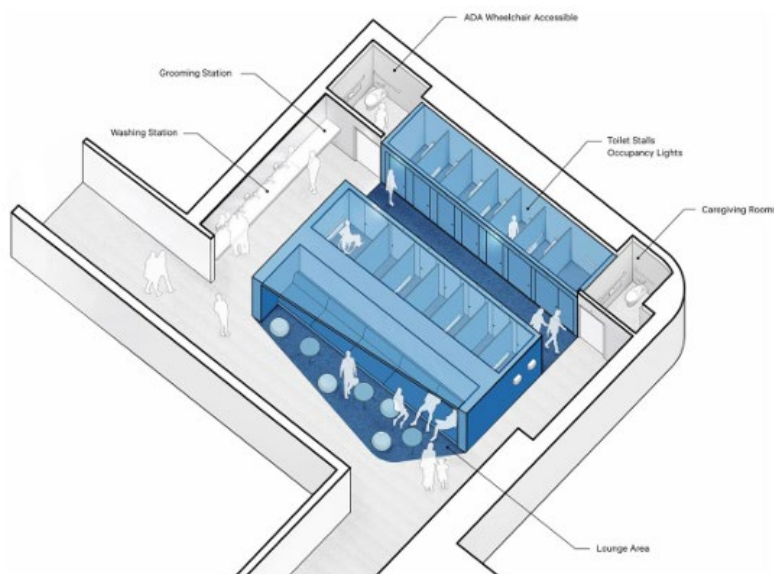
”Ryggen fri” är ett gestaltningskoncept som fungerar väl i omklädningsrumssammanhang. Konceptet innebär att kunna stå och byta om utan att för många personer kan passera bakom ens rygg, vilket skulle stärka tryggheten. Det finns exempel på detta i omklädningsrum framför allt i privata gym, där man valt att lägga bänkar och skåp i en nischformad lösning som gör att man inte behöver stå exponerad mot hela rummet. Detta bör vägas mot överblickbarheten, vilket inte är en enkel ekvation.

Sociala sittplatser i omklädningsrummet bidrar till tryggheten. Dessa kan fungera som en mötesplats och bidra till gemenskap, framför allt inom föreningslivet. För till exempel många tjejer är den sociala aspekten av idrottandet en av de största faktorerna till att man väljer att fortsätta att vara aktiv tillsammans med andra. Att använda omklädningsrummet som en naturlig mötesplats skulle då kunna bidra till ökad trygghet. Inom till exempel brandkåren har man insett vikten av den sociala interaktion som kan ske i omklädningsrummet vilket lyfts i *Social Byggnorm 18* av Carlstedt arkitekter med flera. För att göra ombyttesituationen mer inkluderande och trygg för alla kön finns det där exempel på när man medvetet valt att se ombytet som en ren funktion. Man byter då om i ett bås med en smalare korridor utanför och i anslutning till ”omklädningskorridoren” finns en social yta där man samlas innan och efter ombytet. Detta är ett så kallat återhämtningsrum där kunskapsutbyte och erfarenhetsåterföring kan ske efter träning eller insats. Det är också en betydande inkluderande faktor.



Figur 3. Konceptet ”Ryggen fri” illustreras i omklädningsrummet på Hagabadet Drottningtorget, Göteborg. Arkitekter: New Order. Bild hämtad ur Tidskriften Arkitektur NR 4 2021, sid 59.

Att medvetet gestalta omklädningsrummet och vägen fram till omklädningsrummet med varierande grad av avskildhet, från mer publika funktioner till mer privata, bidrar också till att öka tryggheten. Ett exempel på detta visas nedan där man renoverat traditionella könsuppdelade toaletter till gemensamma könsneutrala toaletter på ett universitet i USA. Här tänker man sig att den mest privata delen, toalettbasen, ligger väl dolda från korridoren. Utanför dessa finns halvprivata tvättrännor och ut mot korridoren finns mer publika sittplatser. Denna gradient av avskildhet har skapats helt utan extra dörrar som man måste passera.



Figur 4. Illustration av Stalled! Visar könsneutrala toaletter med en gradient av avskildhet som tagits fram för Gallaudet University's Field House i Washington, USA.

För att motverka att omklädningsrum upplevs ofräscha bör material, utformning och layout väljas så att lokalen på ett bra sätt kan underhållas och städas. Intervjuade personer uttrycker att när man lyckas hålla omklädningsrummen hela och rena så skapas en god spiral som gör att färre användare smutsar ned. Om omklädningsrummet redan upplevs som slitet eller smutsigt verkar sannolikheten öka att användaren inte är lika rädd om utrymmet. Hållbara och robusta material som slits med patina bidrar också till en bättre upplevelse.

Det finns flera exempel på hur man i föreningar valt att renovera ytskikt i sina omklädningsrum och samtidigt arbetat aktivt med att starta en duschkultur efter träning/tävling. Att aktivt jobba med frågan om vanor samtidigt som man renoverat och gett omklädningsrummet en mer intressant gestaltning har i flera fall visat sig vara en bra metod. Då upplever användarna att någon bryr sig och tar hand om lokalerna, vilket också ökat den upplevda tryggheten. Exempelen spänner från mer nedtonade varmare träningslag till exempel där konstnärer fått bidra med mönster och kulörer. Det finns också exempel från privata gymkedjor och spa-anläggningar som använt en karaktäristisk gestaltning som trygghetsskapande, koncept och marknadsföring. Här upplever användaren att rummet är väl omhändertaget. Ägarna har här velat förmedla en upplevelse och en viss känsla, med fler aktiva som följd.

I befintliga miljöer som behöver förändras för bättre trygghet är trygghetsvandringar en metod. Det innebär att en grupp utvalda människor, med tonvikt på de som använder omklädningsrummen, under ordnade former går igenom lokalerna till fots och inventerar dessa ur ett trygghetsperspektiv. Utfallet används sedan i arbetet med att förändra lokalerna.

#### - **Ökad inkludering**

Diskrimineringslagstiftningen har tidigare nämnts. Att ha de sju diskrimineringsgrunderna med sig när man vill öka inkluderingen i en miljö är ett viktigt stöd. Till det kan man addera FN:s Barnkonvention. Den ratificerades av Sverige år 1990 och blev inkorporerad i svenska lagstiftning år 2020. Den består av totalt 54 artiklar, varav följande fyra också definieras som grundprinciper.

- Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
- Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.
- Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Till detta finns också artiklar som rör barns rätt till lek, vila och fritid, rätt till privatliv samt att barn ska skyddas mot olika former av fysisk och psykisk misshandel och utnyttjande.

Mycket av exemplifieringen med grund i barnkonventionen och i omsättning till svenska lag har en underton kring hur barnet ska skyddas mot vårdnadshavare som begår övergrepp mot barn. När det kommer till utformning av offentliga och publika miljöer, som till exempel idrottsanläggningar, så finns det inga konkreta riktlinjer, mer än att många kommuner kräver en barnkonsekvensanalys i samband med framtagande av detaljplan. Med alla utmaningar och hinder som identifierats samt önskad målbild kring trygghet och nyttjande, är det relevant att fokusera på utformningsmässiga lösningar som kan bidra till en ökad inkludering. Detta innebär att identifiera hinder för olika målgrupper och se hur en alternativ utformning kan stödja det önskade beteendet.

#### *En inkluderande process*

I arbetet med att öka inkludering behöver man skilja på process och resultat. En inkluderande process behöver inte leda till ett inkluderande resultat och vice versa, men det kan öka sannolikheten. Målet bör vara att åstadkomma såväl en inkluderande process som ett inkluderande resultat. Förenklat kan en inkluderande process gå till som följande: 1) det enskilda fallet analyseras och förutsättningarna kartläggs, 2) representanter för identifierade målgrupper konsulteras, 3) ett förslag tas fram, 4) som återkopplas till målgruppen, och 5) eventuell revidering av förslag.

Genom att tänka lite bredare går vissa utmaningar också att lösa utan att behöva bygga om lokalerna. En metod är att nyttja exkludering som ett sätt att öka inkluderingen. Exempel på det kan vara att skapa en aktivitet i en idrottshall för en specifik grupp, till exempel kvinnor med utländsk härkomst där kultur och/ eller religion är begränsande för att motionera offentligt. Detta har prövats och vid dessa träffar begränsades insynen genom fönstren som en tillfällig åtgärd. Detta kan tyckas vara en anmärkningsvärd anpassning, men där det övergripande målet – kvinnornas hälsa och välmående genom fysisk aktivitet tillsammans med andra likasinnade kvinnor – har ett större värde än att alla människor har tillgång till exakt den lokalen vid exakt

samma tidpunkt. Likaså kan öppettider för till exempel en bastu eller badhus varieras genom att ha vissa tider för män och kvinnor separat samt vissa tider för båda könen. Det finns exempel på privata spa-anläggningar som har öppettider då barn är välkomna och vissa tider då barn inte är välkomna.

#### *Utformning som möjliggör alternativ utan att sticka ut*

I kunskapsinhämtningen har det framkommit att många människor, särskilt unga, uttrycker en rädsla för att särskilja sig från majoriteten, oavsett om de har särskilda behov eller inte. I omklädningsrum som har ett flertal gemensamma duschar i ett rum och en separat dusch i ett låsbart rum innebär det en avvikelse från normen – att nyttja den enda duschen med låsbar dörr. Utifrån detta perspektiv är det en fördel om alla duschar i omklädningsrummet är utformade på samma sätt, alternativt att det råder en jämn fördelning av gemensamma och enskilda duschar. Individuella som inte är bekväma med att duscha gemensamt uppnår då avskildhet samtidigt som de inte avviker från normen eller känner sig utpekade.

I många idrottshallar som uppförs idag så är som nämnts den traditionella omklädningsrumsutformningen, utifrån två kön, näst intill helt dominerande. Men en förändring som blir allt vanligare är att dessa kompletteras med könsneutrala mindre omklädningsrum, ofta i kombination med Rwc som också ska finnas. Detta är ett steg i rätt riktning, men långt ifrån en komplett lösning då det bland annat medför att man tvingas till ett val som skiljer sig från majoritetens val.

#### *Omklädningsrum utan funktionshinder*

För att göra omklädningsrummen bättre för personer med funktionsnedsättning finns det många viktiga aspekter att ta hänsyn till i utformningen. Ett exempel kan vara svårigheten att nå när krokar, tvättställ och dylikt sitter i standardhöjd. Detta avhjälpas när grundläggande funktioner är tillgängliga i olika nivåer. Ett annat exempel är att det bör finnas minst en större Rwc som rymmer en liggdusch där den aktive kan duscha med assistans. Om man ser till att uppfylla gällande lagkrav genom utformning och layout så har man kommit en bit på väg i att tillgodose dessa behov. Det har dock visat sig vara minst lika viktigt att sprida kunskapen till personer som använder lokalerna kring hur lokalerna ska användas för att uppfylla tillgänglighetskraven, annars riskerar de i många fall användas på ett sådant sätt att tillgängligheten inskränks. För fler konkreta lösningar finns Parasportsförbundets egen tillgänglighetsmanual för idrottslokaler.

#### *Ökad säkerhet för äldre*

Det finns inte mycket skrivet kring äldre personers användning av omklädningsrum. Vad man där emot kan hämta från utformning av äldre- och serviceboenden är att det är viktigt att se till att dörrar och utrustning inte är för tunga, att fallskyddsåtgärder såsom handtag i duschar finns och att det finns torra och rena ytor i wc, där man kan placera exempelvis katetrar eller mediciner. Att placera ett snöre som går längs med hela väggen nära golvet i en Rwc som är direktkopplat till nödlarm är en sak som lyfts som extra bra i det fall en person med begränsad rörlighet trillat.

#### *Enskilda omklädnings- och duschbås i en större omklädningsyta*

Ungdomar är en grupp där behovet av personlig integritet vid ombyte har identifierats som stort, särskilt vid duschmomentet. Att många barn och ungdomar avstår idrottsundervisningen på grund av otrygghet i omklädningsrummen är och kommer att bli ett allt större folkhälsoproblem om inte

trenden bryts. Att som skolan i ett av typexemplen längre fram införa enskilda omklädnings- och duschbås är en lösning som har vuxit fram i badhusens omklädningsrum under en period. Till uppsidan hör även att omklädningsrummet då bara är upptaget under tiden som ombyte sker, inte under hela tiden som idrottsundervisning sker. Ur ett HBTQI-perspektiv är enskilda omklädnings- och duschbås också ett bra alternativ. Transpersoner, särskilt de som genomgår könsbekräftande vård, har i en rapport från RFSL vittnat om en stark motvilja och undvikande av traditionella omklädningsrum. Detta begränsar deras fritid och i förlängningen fysisk och psykisk hälsa. En annan studie lyfter perspektiv från personer med icke-normativ kropp, exempelvis personer med överviktsproblematik. De upplever "stirrande" i omklädningsrum som besvärande. Möjlighet till enskilda båsar kan i sammanhanget sannolikt bidra till ett ökat nyttjande. Även personer som opererats för bröstcancer kan vilja byta om utan nyfikna blickar.

### *Familjerum*

Vissa badhus har infört flex- eller familjerum som alternativ till traditionellt könsuppdelade omklädningsrum. Detta medför ökad trygghet för föräldrar som här kan hjälpas åt att ha uppsikt över barnen. För familjer med äldre barn undviks diskussioner eller "pinsamheter" till följd av att följa med förälder av motsatt kön till dess traditionella omklädningsrum.

### *När könsseparerade omklädningsrum ändå uppskattas*

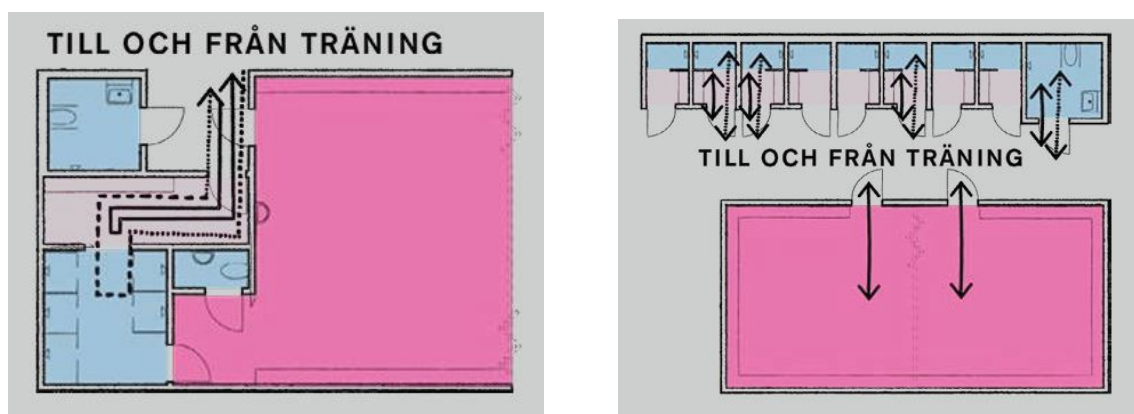
Trots en omfattande sökning av material har det framkommit ytterst lite kunskap angående inkludering med hänsyn till religionstillhörighet. Den studie som tidigare nämnts från Norge visar att invändningarna kring att byta om tillsammans med andra är precis de samma från muslimska tjejer som från tjejer med icke muslimsk bakgrund. Religionen var alltså i detta fall inte det som påverkade dessa tjejers vanor eller upplevelse. Artikeln belyser också det faktum att det finns olika grader av religiös övertygelse och traditioner. Vissa muslimska tjejer har inga problem med att simma i bikini ihop med killarna i klassen medan andra inte vill ta av sig in hijab eller visa sig inför ens de andra tjejerna. Just dessa tjejer i Norge verkar i relativt stor utsträckning vara influerade av västerländsk kultur kopplad till ombyte. Samtidigt lyfter många tjejer att det i många fall är föräldrarna som har stor inverkan på hur de själva agerar. Trots det är det en del tjejer som väljer att trotsa sina föräldrar och agera precis som sina vänner med västerländsk bakgrund. Slutsatsen är trots allt att oavsett religion eller kultur så finns det många människor som kan förväntas vara obekväma med att dela omklädningsrum med personer av motsatt kön. Därför bör denna möjlighet fortsatt vara ett alternativ på större idrottsanläggningar.

### **- Ökad flerfunktionalitet**

Som nämnts tidigare uppstår ibland en flerfunktionell användning av klassiska omklädningsrum, oavsett om de rent planlösningsmässigt är anpassade för det eller inte. Detta tyder på att det verkar finnas ett behov av flerfunktionell användning av rummen. Kanske inträffar det främst när det är brist på eller inte finns möjlighet att bygga andra ytor som kan uppfylla önskat behov. Det är vid samling, paus, uppvärmning och nedvarvning som dessa behov främst uppkommer. Inom vissa individuella idrotter blir omklädningsrummet ofta en spontan mötesplats där man lär känna sina motståndare eller där äldre och yngre aktiva i en förening kan mötas naturligt. I andra idrotter väljer de flesta utövare att byta om hemma eller att endast byta om med det egna laget

Mycket av det som beskrivits kan ses som exempel på att idrottsanläggningar antingen saknar vissa funktioner eller vissa rum, eller att omklädningsrummen har potential att vara mer än bara

rum för ombyte. Nyttjandet över dygnet, eller veckan, kan också se olika ut. I vissa fall är det skolans behov av många omklädningsrum för att undvika krockar som styr antalet. Detta kan ge en överkapacitet på kvällar och helger. I andra fall är det just helger då det är cuper med mera som har de stora behoven. Omklädningsrum är dyra att bygga, då det är mycket installationer, de behöver tåla hårt slitage, ha tätskikt som måste hålla, med mera. Frågan som då ställs hos kommuner eller den som ska betala är om man verkligen behöver bygga omklädningsrum som ska täcka "topparna" i användningen, för att sedan stå lågt nyttjade andra tider. Måste alla ha sitt eget omklädningsrum innan match? Är det en schemalägningsfråga? Skulle en mer flerfunktionell utformning kunna göra att rummen kan nyttjas bättre? Här finns ganska få funna exempel på flerfunktionalitet både i teorin och i praktiken. I arbetet *Framtidens idrottshall* lyfts frågan om flerfunktionalitet i omklädningsrummet. Ett förslag är att utöka själva omklädningsdelen till ett större rum som då kan få möjlighet att i högre grad bli en plats för samlingar, och som går att möblera för olika situationer. Trivselfaktorn kan då öka och rummet kan utrustas med till exempel skrivtavlor. Kanske kan det ställas om till yogasal under delar av dagen. Utifrån den tanken och de olika behov det grundar sig på kan man vända på begreppen och i stället utgå ifrån ett flerfunktionellt rum med möjlighet att byta om i. På så sätt kan andra behov som finns i den specifika anläggningen möjliggöras och som kanske prioriteras bort av yt- eller kostnadsskäl. Kan ett flerfunktionellt rum för bland annat ombyte ge mervärden som annars inte skulle gå att skapa?



Figur 5 och 6. Illustration av White arkitekter, från *Framtidens Idrottshall*. Första exemplet visar ett upplägg där en mindre omklädningsdel kombineras med en större, där man delar dusch. Det större kan då fungera som tränings- eller samlingssal när omklädningsbehovet är lågt. Behövs mer omklädningsyta vid toppar så använder man det stora rummet också. Andra exemplet visar en kombination av rum för ombyte, där ett större multifunktionellt rum kan användas för ombyte utan dusch, samling, träning med mera. Det kan då förses med tvättställ, en skärm mot insyn och utrustning efter behov.

En grundläggande förutsättning för ökad flerfunktionalitet är att omklädningsrummen görs större än brukligt. Underdimensionerade ytor ger dåliga förutsättningar för att ett varierat användande ska kunna uppstå. Rummen och byggnaden bör också ha en genomtänkt struktur för att främja en flexibel användning på kort och lång sikt, det vill säga att bärande väggar eller väggar av betong minimeras inom rumsytan. Likaså är det fördelaktigt att samla ihop installationer såsom vatten, avlopp, schakt samt att dessa placeras utmed rummets yttre väggar. En idrottsanläggning har ofta en tänkt livslängd på minst 50 år och vi vet att innehållet kommer att behöva anpassas efter nya

krav och behov som kommer i ett samhälle som utvecklas. Där blir flexibilitet över tid en viktig faktor för en byggnads livslängd.

- **Alla problem kan inte lösas genom gestaltning eller utformning**

Normer, förebilder, kultur och sammanhang påverkar i stor uträkning upplevelsen av omklädningsrummet. I många fall går det att göra mycket annat än bara ombyggnation för att förbättra situationen. Det finns exempel där man lyckats vända trenden med minskad andel som byter och om duschar i omklädningsrum och fått lag att se dusch och häng i omklädningsrum efter träning och tävling som något positivt och något man frivilligt deltar i. Ett tydligt sådant exempel är från ett fotbollslag i Beder-Malling Idraetsförening i Danmark som porträtteras i tidskriften *Undspil* Nr 4 2023. Där valde tränarna att köpa in en goodiebag med högtalare för musik, schampo, body butter, hygienartiklar och lite snacks. Samtidigt gick de ut med en vädjan till föräldrarna att peppa sina ungdomar att åtminstone stanna kvar en stund efter träning och hänga i omklädningsrummet, utan ett tydligt duschkrav. Försöket blev så lyckat att laget nu nästan alltid duschar och har samling efter träning i omklädningsrummet vilket lett till att de fått mycket starkare sammanhållning. Numera duschar även de flesta efter träningen, eftersom att duscha blivit mer normaliserat än att inte göra det. Samlingen i omklädningsrummet kallas ibland för den tredje halvleken och har blivit ett positivt inslag för just detta lag.

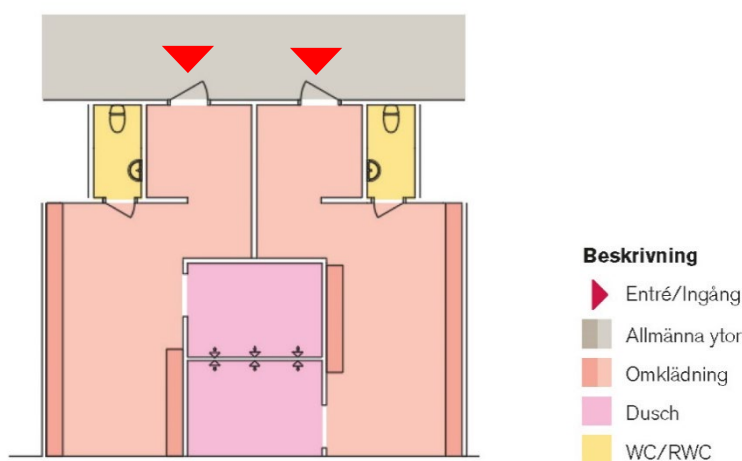
Vuxen/personalnärvaro är en av de viktigaste frågorna för att öka tryggheten i ett omklädningsrum. Men om den vuxne tränaren, läraren eller föräldern är av motsatt kön uppstår genast problem i könsuppdelade omklädningsrum. Där har de könsneutrala omklädningsrummen med båa en stor fördel. Den vuxne kan då alltid vara närvarande på ett helt annat sätt. Kopplat till detta finns de äldres ansvar att ta sig an värdegrundsfrågor – att från ung ålder berätta vad som gäller i omklädningsrummen men också att diskutera frågor om trygghet, kroppsideal och hygien.

Slutligen ska information som tydliggör regler och rutiner för hur rummen ska användas finnas i de omklädningsrumlösningar där oklarheter kan uppstå. Informationen skall vara lättbegriplig och inte utpekande. Det är viktigt är att funktionen lyfts fram, inte individen.

### 3. UTVALDA TYPEXEMPEL

Här följer sex olika omklädningsrum som exemplifierar olika aspekter eller situationer. De kopplar alla till de resonemang som förts tidigare, både som bra och dåliga exempel.

#### 1. Traditionellt omklädningsrum



Figur 7. Illustration som visar ett traditionellt omklädningsrum.

Det traditionella omklädningsrummet är den vanligaste förekommande omklädningsrumstypen i många befintliga små och medelstora idrottsanläggningar. Utformningen utgår ifrån en könsuppdelning i herr och dam. Storleken är ofta beräknad för cirka 15–20 personer per rum, anpassad till en skolklass eller en träningsgrupp. Entrén in till omklädningsrummet sker vanligtvis via en sluss där skor tas av. Slussen skyddar mot direkt insyn i olika grad. Rummet för omklädning har vanligtvis väggfasta bänkar och krokar. Duschandet sker i ett duschrum med ett mindre antal duschar, som sällan är skyddade eller delade med bås eller draperier. Ofta finns en enkel toalett i omklädningsrummet. Behövs mer omklädningsutrymme adderas två eller fyra omklädningsrum. Denna typ av omklädningsrum är vanligt förekommande från mitten på 1900-talet fram till idag och byggs fortfarande enligt samma princip. Ytan är vanligtvis mellan 30–40 kvm per omklädningsrum.

#### *Flerfunktionalitet som potential till ökat nyttjande*

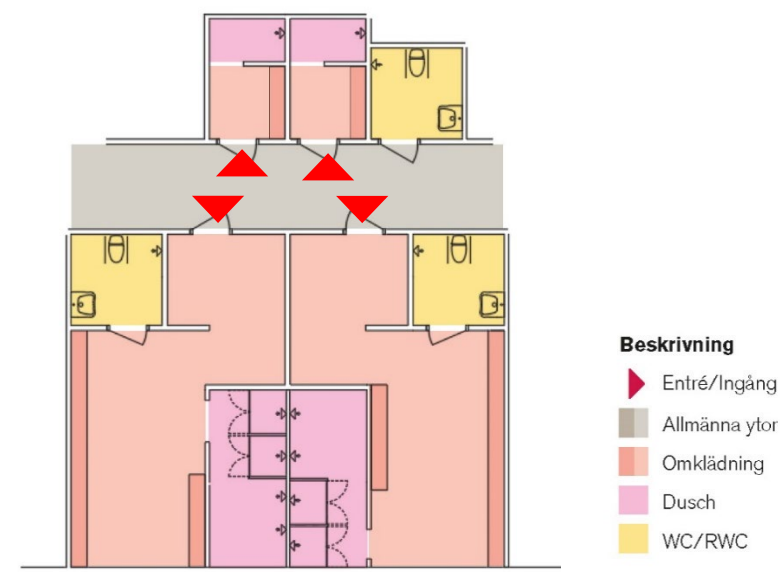
Det traditionella omklädningsrummet har med åren yteffektiviserats, renodlats och reducerats i sina funktioner. Denna utformning medger begränsade möjligheter till flexibel användning och förändring av rum eller inom rum. Ytorna är relativt små vilket ger sämre grundförutsättningar för både flexibilitet och generalitet. Med denna utformning kan båda sidor hantera upp till 15–20 besökare. Detta kan vara en begränsning, även om det skulle gå att slå ihop två omklädningsrum till ett större. Vårumsdelens placering mitt i begränsar också möjligheten till att öppna upp för

större generella ytor. Utformningen medför också många utspridda punkter i byggnaden för vatten och avlopp. Att kunna använda rummet för mer än bara omklädning finns det exempel på, när omklädningsdelen givits mer plats. Exempel finns där omklädningsrummen används för samling och genomgång under till exempel vid cuper, kanske i brist på andra utrymmen. Denna typ av användning kan underlättas med hjälp av små medel såsom en skrivtavla på väggen. I de fall där omklädningsdelen är större ökar möjligheten till samling eller till och med enklare rörelse, såsom uppvärmning på stället.

#### *Trygghet och inkludering*

En klar brist med denna utformning är frånvaron av privata zoner. Långt ifrån alla är som beskrivits tidigare trygga med att byta om i grupp inför andra, även om det är av samma kön. Likaså skapar uppdelningen i två kön en exkludering som beskrivits tidigare. Som motvikt kan nämnas att denna typ av utformning kan vara positiv när det kommer till lagsammanhållning, social peppning inför en match eller eftersnack efteråt, när man vill sitta enskilt.

## 2. Traditionellt omklädningsrum med inkluderande tillägg



Figur 8. Illustration som visar ett traditionellt omklädningsrum med inkluderande tillägg.

Detta exempel utgår från det traditionella omklädningsrummet, men där behov av större variation eller individuell anpassning medfört vissa förändringar. Det handlar framför allt om att genom förändring möjliggöra ombyte helt i eget utrymme i eller utanför omklädningsrummet.

Exempel på detta är:

- Möjlighet till ombyte och dusch i wc inne i omklädningsrummet. Vanligtvis sker det genom att utforma wc tillgängligt (ett mervärde i sig) samt installera dusch där.
- Duschbås eller draperier för duscharna inne i duschutrymmet.
- Plats för duschplats med medhjälpare, vilket är en tillgänglighetsanpassning.
- Omklädningsmöjligheter utanför de traditionella omklädningsrummen, till exempel genom neutralt placerad Rwc med dusch eller omklädningsrum för en person.

Dessa förändringar är idag relativt vanlig i nybyggda skolor/idrottsanläggningar, men finns även vid ombyggnationer av traditionella omklädningsrum. Ytan per omklädningsrum ökar något i och med tillgänglighetsanpassningen och därtill tillkommer yta för de enskilda omklädningsrummen.

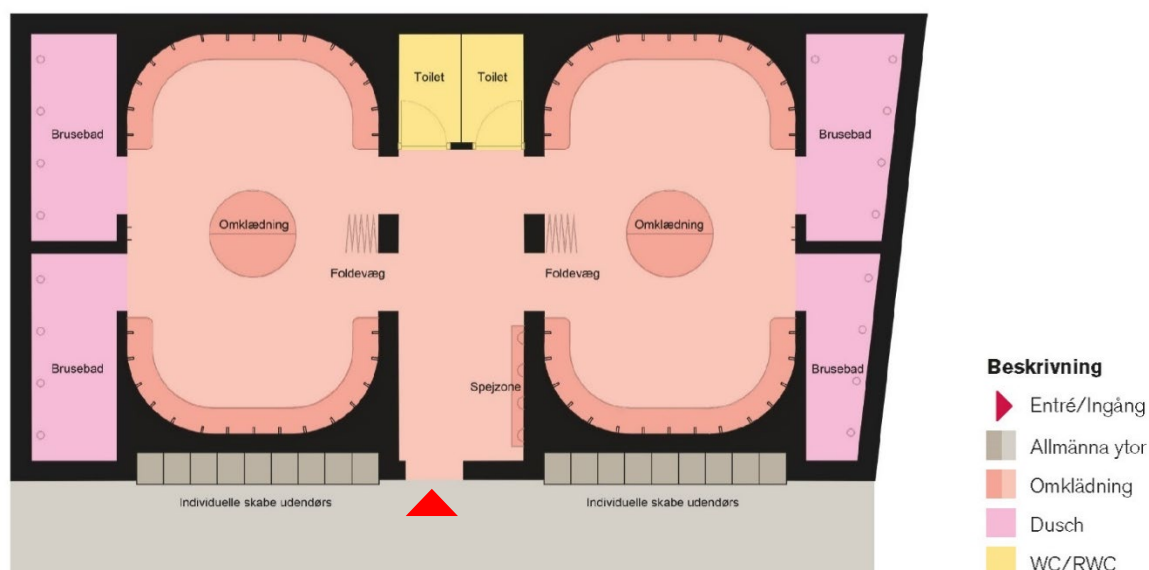
### *Flerfunktionalitet som potential till ökat nyttjande*

Till stor del är förutsättningarna identiska med typexempel 1. En följd då fler omklädningsrum adderas är fler punkter för vatten och avlopp samt fler rum med tätskikt.

### *Trygghet och inkludering*

Vad gäller trygghet och inkludering liknar denna typ den traditionella, men med en viss fördelaktig möjlighet till avskildhet. Samtidigt kan denna avskildhet upplevas som utpekande för den som väljer ett separat bås eller ett separat omklädningsrum.

### 3. Lagstärkande omklädningsrum



Figur 8. Illustration som visar ett lagstärkande omklädningsrum, LOA-fonden.

Ett förslag till lagstärkande omklädningsrum har tagits fram i en workshop med fotbollsspelande flickor i Danmark. Exemplet kommer från en utredning om flickors behov av omklädningsrum finansierat av LOA-fonden och Danska fotbollsforbundet. Lösningen är ett av tre förslag som togs fram för att möta behoven som flickor inom lagidrott har. Till viss del påminner grundupplägget om den traditionella omklädningsrumstypen men med tydliga skillnader då fokus är på omklädningsrummet som ett samlande och lagstärkande rum, utifrån formen på själva omklädningsdelen. Här sitter alla med ansiktena emot varandra vilket ger en bra möjlighet till samtal och kontakt i samband med träningen. Inspiration har hämtats från omklädningsrummen i danska nationalarenan för fotboll, Parken. Varje omklädningsrum går dessutom att dela så att en större grupp eller två mindre grupper kan samlas och byta om här när lokalen delas. Ytan i mitten i det stora rummet ger möjlighet till en annan typ av möblering, kanske en massagebänk eller en stor sittpuff kan få plats.

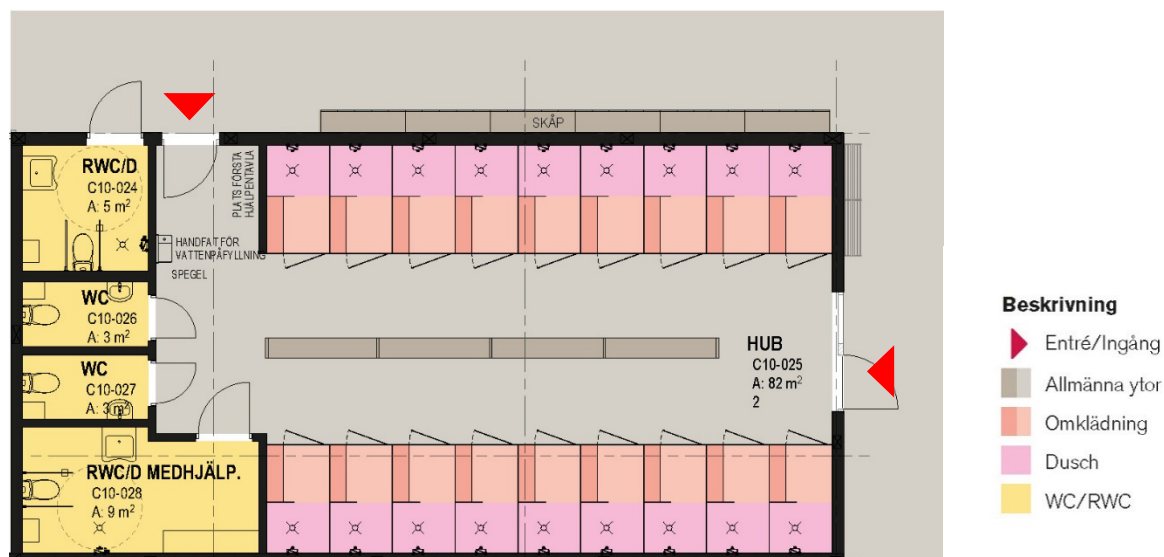
#### *Flerfunktionalitet som potential till ökat nyttjande*

Denna lösning har en inbyggd flexibilitet eftersom rummet kan delas och anpassas till en större eller mindre grupp. Det stora rummet skapar också en generalitet, då det är så pass stort att man kan ta in andra möbler för större samlingar eller genomgångar och man kan få plats med en mindre tränings- eller uppvärmningsyta. Även här är installationer och våtrum placerade längs väggarna vilket ger mer möjligheter vid framtida ombyggnader.

#### *Trygghet och inkludering*

Flera av nackdelarna kopplade till det traditionella omklädningsrummet lever kvar i denna typ av omklädningsrum. Det bygger på könsuppdelning och det finns inga möjligheter att byta om eller duscha enskilt. Men ansatsen i detta idéprojekt, där man specifikt arbetat med att hitta lösningar för en målgrupp genom dialog, har ett stort inkluderande värde.

#### 4. Könsneutralt omklädningsrum



Figur 9. Illustration som visar ett könsneutralt omklädningsrum, Archus Arkitektur, Emmausskolan i Västerås kommun.

Ett exempel på ett könsneutralt omklädningsrum finns i en idrottshall för skola och idrott i Västerås, som invigdes hösten 2023. Hallen uppfördes av Västerås kommun, arkitekt Archus Arkitektur. I anläggningen finns två större omklädningsrum som man kallar hubbar. En hubb är ett stort rum med låsbara omklädningsbås och toaletter. Rummet var initialt tänkt att vara öppet ut mot entrén och passagen bort mot hall men kom att bli slutna utrymmen. De båda rummen är inte uppdelade i kön eller annan kategorisering utan alla kan använda samma hubb. I hubben sker enklare ombyte öppet i det stora rummet. En bänk finns som underlättar detta. Vid omklädning där man vill vara mer privat används primärt ett bås, som är låsbart från insida och helt skyddat från insyn. Där kan man också duscha individuellt. Som alternativ finns också en Rwc med dusch och en utökad Rwc med dusch och plats för duschbrits. Kläder tas med ut från båsen under träningspasset/lektionen. Det finns 18 bås per hubb och varje hubb är tänkt att motsvara tre traditionella omklädningsrum. Ytan är 86 kvm, vilket är mindre än motsvarande yta för samma antal besökare i traditionell utformning. Lärare vittnar om att schemalaggningsen kan göras tätare då rummet inte är upptaget under en pågående lektion, bland annat för att inga kläder lämnas kvar i hubben och omklädningen över lag går mycket snabbare jämfört med de traditionella omklädningsrum man hade innan.

##### *Flerfunktionalitet som potential till ökat nyttjande*

Generaliteten och förutsättningen för flexibel användning är i grunden stor då det bygger på ett öppet rum med installationer som vatten och avlopp längs väggarna samt med de mindre avskilda rummen längs ena kortsidan. Med möjlighet till att flytta bänken i mitten så finns yta för samlingar eller aktivitet. Detta ger betydligt större möjligheter om utrymmet mellan båsen görs ännu större. Här finns också möjligheten att öppna upp mot intilliggande utrymmen för att göra rummet mer integrerat och överblickbart. Såsom nyttjandet är tänkt förvaras kläder i skåp utanför hubben, i passagen på väg mot idrottshallen. Båsen, som är uppbyggda av skärmväggar av laminat, ger en

frihet vid förändring, men nackdelar kan vara ökat slitage. Det ställer också högre krav på funktioner, som insynssäkerhet, att lås fungerar och upplevelsens av trygghet från insidan. I detta exempel är tätskiktet i delen med båsen endast ett för hela hubben.

### *Trygghet och inkludering*

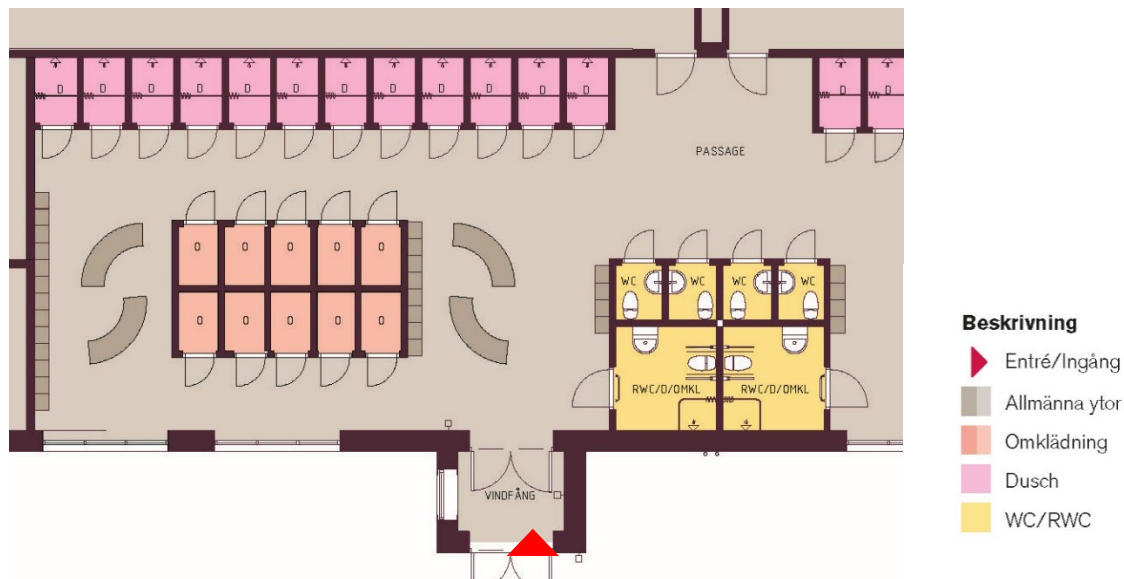
Denna lösning är mycket bra för de som av olika skäl önskar privat omklädning och möjlighet till avskildhet. Det kan till exempel vara tonåringar som idag avstår idrottsundervisning på grund av att de inte vill byta om tillsammans med andra, personer som av religiösa eller kulturella skäl önskar avskildhet eller transpersoner som inte känner sig hemma i traditionellt könsuppdelade omklädningsrum. Varianten bygger inte på heteronormativitet utan på ett universellt behov av omklädning. För yngre barn är kanske denna lösning inte optimal, då det kan upplevas som svårt och läskigt att låsa in sig i ett bås, med en oro för att inte kunna öppna igen. Bland äldre, eller personer med nedsatt hälsa minskar möjligheten för att medmänniska ska kunna ingripa om någon skulle råka ut för sjukdomsfall om ingen ser. Olika typer av kränkningar eller övergrepp kan i värsta fall också ske i undanskymda vrår.

Anmärkningsvärt är att i intervjuer med lärare och idrottslärare på skolan framkommer i stort sett bara positiva erfarenheter från användningen av omklädningsrummet. Man uttrycker att allt är mycket lugnare när både tjejer och killar byter om tillsammans. Det är även en stor fördel att läraren kan följa med in i omklädningsrummet och slipper springa mellan olika rum. För att öka tryggheten hos eleverna har man valt att på förhand bestämma vilken elev som byter om i vilket bås. Resultatet har blivit att fler elever duschar och byter om. En utveckling skulle kunna vara att ha några båsar som ger möjlighet för två personer att byta om, en dubblettvariant. Det skulle vara en fördel för till exempel en förälder med ett barn eller den som har med en medhjälpare.



Figur 10. Bilder från Emmausskolans omklädningsrum i Västerås. Foto: Anna Lindgren

## 5. Social byggnorms omklädningsrum



Figur 11. Illustration som visar ett öppet omklädningsrum med bås, Carlstedt arkitekter.

Konceptet *Social byggnorm*, av Carlstedt arkitekter och Högskolan i Halmstad, har tagits fram i ett forskningsprojekt för att undersöka jämställdheten i utvalda miljöer. Man har bland annat undersökt omklädningsrum. I ett första steg undersöktes en brandstations omklädningsituation och sedan omklädningen i idrottshallar. På såväl brandstationen som efter träningen eller idrottslektionen så menar man att könsuppdelningen gör att gemenskap och samtal sker könsuppdelat och utesluter de som inte känner sig hemma i det traditionella omklädningsrummet. Utifrån det resonemanget utvecklades idén om ett integrerat omklädningsrum som särskiljer utifrån kön, könsidentitet eller funktionshinder. Förslaget bygger på individuella utrymmen/bås där varje elev eller idrottare byter om och duschar enskilt för att sedan samlas på sociala ytor i anslutning där prat, paus eller annat kan ske öppet och inkludera alla. Här blir omklädningsrummet nästan helt upplöst. Omklädningsbåsen blir en del av en entrézon eller foajé in till idrottshallen.

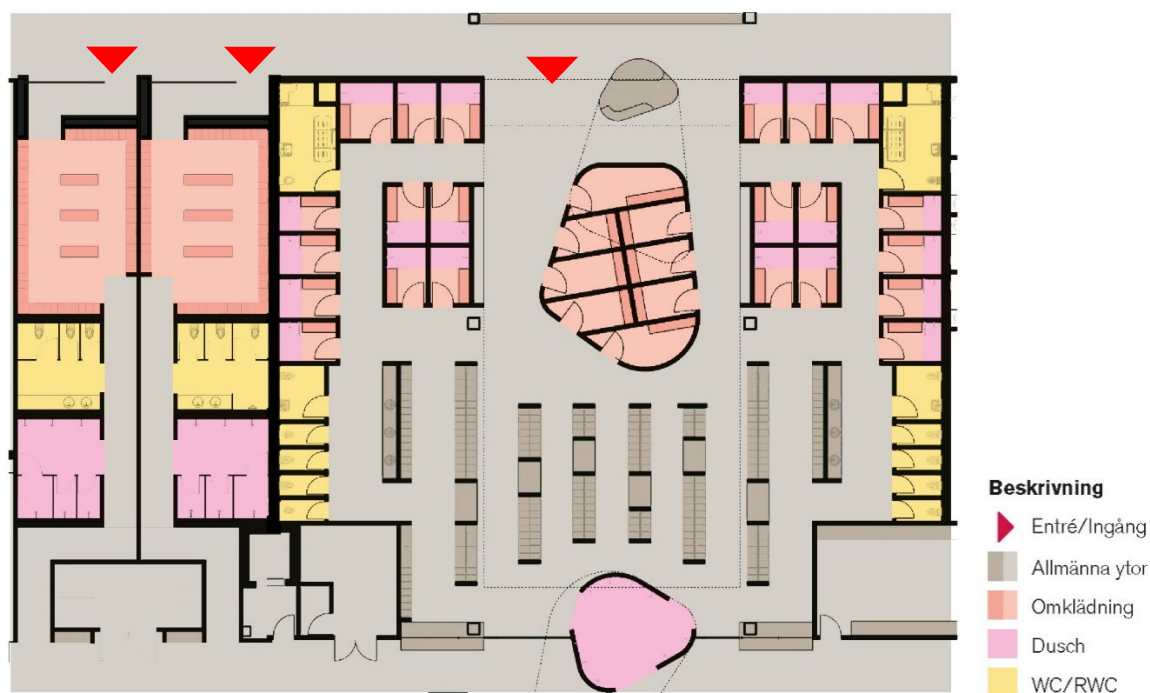
### *Flerfunktionalitet som potential till ökat nyttjande*

Generaliteten och förutsättningen för flexibel användning är i grunden stor då delar av rummen kan användas som foajéyta för till exempel paus, läsläsning eller småprat. Även här är installationer placerad mot vägg. Här har man likt typexempel 6 både "torra" och "blöta" bås. De torra båsena saknar dusch. Även här ställer det höga krav på att låsning fungerar. Huruvida slitaget med mera ökar eller minskar i jämförelse med typexempel 4 är svårt att säga. Det passerar visserligen mer människor här, men det är då fler som har ögonen på platsen vilket ofta minskar skadegörelse.

### *Trygghet och Inkludering*

Ett öppnare rum som på vissa sätt kan ses som tryggare, med bättre överblick över lokalen. Det kan å andra sidan för vissa upplevas som mer otryggt att inte veta vem som står utanför dörren när man kliver ur sitt bås. Precis som typexempel 4 är denna lösning ett bra exempel på lösning som inte sorterar efter kön och som ger goda möjligheter till att byta om på egen hand utan att missa vad som händer i omklädningsrummet.

## 6. Simhall med neutralt och könsuppdelat omklädningsrum



Figur 12. Illustration som visar ett omklädningsrum i badhus med en stor andel gemensam del, HCMA architects, Kanada.

Ett exempel på simhall med neutralt och könsuppdelat omklädningsrum hämtat från ett badhus i Kanada ritat av HCMA architects. Det är ett i raden av flera intressanta projekt av HCMA där man allt eftersom har gått mot en allt större andel universell omklädningsyta, det vill säga inte könskodad. Här har man en kombination av omklädningsituationer. Det mer traditionella upplägget med omklädningsrum utifrån kön finns kvar och man kan duscha i gemensamt utrymme eller i eget bås. Men merparten av ytan upptas av ett öppet omklädningsrum med en mix av slutna mindre bås för en eller ett par personer där ombytet och duschandet sker. I det gemensamma utrymmet finns skåp för inlåsning av kläder vilka inte lämnas kvar i båset. Båsen finns som både "torra" och "blöta", det vill säga att man kan välja att byta om utan dusch, och i stället duscha med badkläder på i en gemensam duschdel vid utgången till simhallen. Denna lösning är inte i linje med svenska krav på duschande, som skall ske utan badkläder. Även större låsbara omklädningsrum finns för personer med funktionsnedsättning med behov av medhjälpare.

### *Flerfunktionalitet som potential till ökat nyttjande*

Generalitet, flexibilitet och robusthet skiljer sig i ett badhus omklädningsrum jämfört med andra torra idrottsanläggningar. Vid en jämförelse med ett traditionellt omklädningsrum i ett badhus ger detta upplägg i den universella delen troligtvis fler tätskikt, mer spridda installationer och mer byggdelar i form av båsens väggar och dörrar, lite beroende på valt utförande. Dock har man lyckats samla vatteninstallationer till begränsade delar i rummet och kan ha öppna delar med skåp med ett tämligen flexibelt upplägg. En lösning som sannolikt går att optimera ytterligare. Genom att öka andelen blandade omklädningsrum bör dock en högre nyttjandegrad nås, då man får en

jämnare fördelning av besökare till skillnad mot uppdelade omklädningsrum. Att hitta andra möjliga användningsområden för omklädningsrum i badhus får nog anses vara av mindre vikt då nyttjandegraden av omklädningsrummen är hög i relation till antal besök. Inga besökare använder badet utan att passera omklädningsdelen. Här väcks frågan om renligheten, då man alltid duschar med badkläder på. Det gör också att duschandet av mer "rituell" eller upplevelsebaserad karaktär inte är lika möjlig. Det blir mer ett duschande på löpande band.

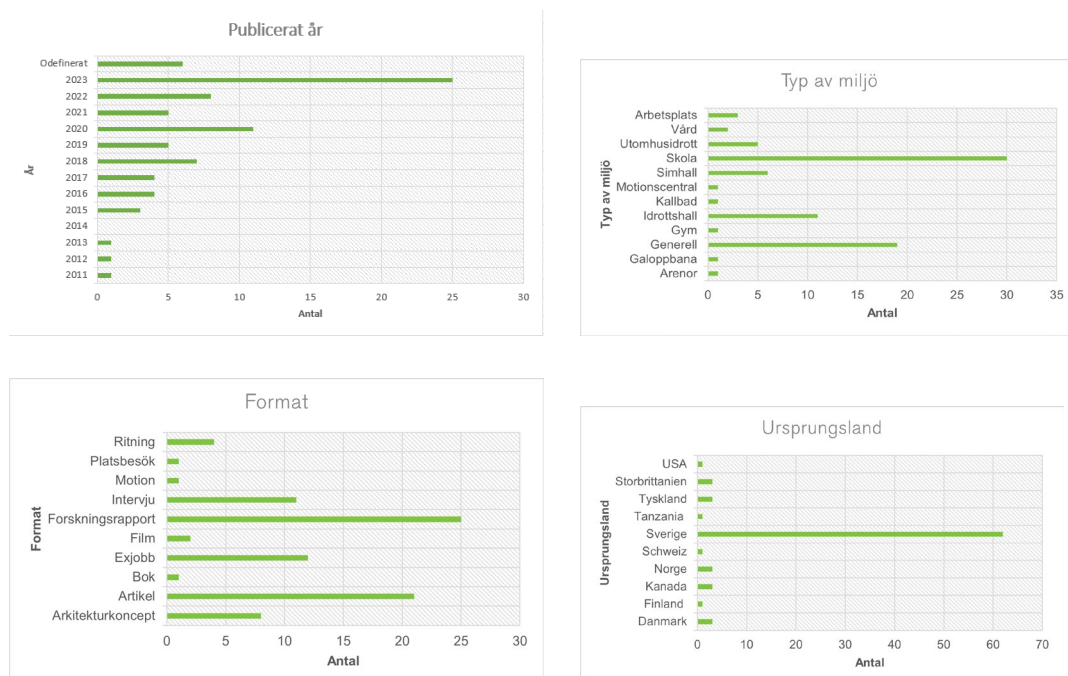
#### *Trygghet och inkludering*

Likt typexempel 4 och 5 så finns det i detta exempel klara fördelar ur ett inkluderingsperspektiv. Lösningen är väl anpassad ur exempelvis ett familjeperspektiv där en större chans till mångfald är möjlig. Lösningen bygger inte på traditionell könsuppdelning eller heteronormativitet, men det finns möjlighet till könsseparerade rum för dem som önskar, vilket bedöms som positivt då det finns besökare som känner sig otrygga i den mixade miljön. Öppenheten mot såväl foajé som simhall ses enligt arkitekterna som klara fördelar vad gäller trygghet, men kan nog av vissa ändå upplevas som otrygg. Större öppna ytor med mycket människor, eller "röriga" miljöer kan upplevas som extra stressande för personer med neuropsykiatrisk funktionsvariation. Just omklädning till simhallar har en tendens att ha en relativt hög ljudvolym redan som det är.

## 4. KUNSKAPSINSAMLINGEN

Kunskapsinsamlingen har utförts under hösten och vintern 2023–24 som en så kallad scoping review – en översiktsstudie. Insamlingen har som mål att ge en bild av relevant forskning gällande ämnet, fältet, sammanhanget, konceptet eller frågan som granskas. Utöver forskning baseras sammanställningen på artiklar, rapporter, projekt, goda exempel, erfarenheter från experter med mera. Sökarbetet har omfattat en större allmän litteratursökning i heltäckande databaser såsom Scopus, Web of Science och ProQuest. Därtill har mer specifika databaser använts, såsom arkitektskolornas, universitetens samt idrottshögskolornas egna databaser, Google Scholar, tidskrifter databaser med mera. Ett arbete med att identifiera nyckelord för sökningen har gjorts. Sökningar i Google och med AI verktyg har även testats med gott resultat. Genomgång av fysisk litteratur har inte prioriterats i någon bredare omfattning dels på grund av tidsbegränsning i uppdraget, dels eftersom modernt material idag i hög grad är tillgängligt digitalt.

Flera slutsatser kring själva sökandet och insamlandet kan dras. En är att frågan är mycket relevant och högst aktuell. Ju närmare vi kommer dagens datum ju mer material finns att hitta. En annan är att den miljö som i högst grad omskrivs är skolan, vilket speglar en allmän diskussion om otrygga miljöer i skolan utifrån elevernas perspektiv. Därefter följer idrotts- och fritidsmiljöerna. Ett visst intresse för omklädningsrum inom andra områden finns dock, till exempel inom vårdmiljöer och brandförsvaret. Vad gäller format så kan man konstatera att det finns en del forskning och artiklar inom området, men anmärkningsvärt är det relativt höga antalet examensarbeten inom ämnet. Det kan ses som ett tecken på att ett intresse för frågan finns bland studenter på lärarutbildningarna och idrottshögskolorna.



Figur 13. Diagram över kartlagt material

En annan slutsats av sökandet är att kunskapsluckor finns. Ett exempel på en kunskapslucka är perspektiv kopplat till religion och kultur. En annan är omklädningsrum kopplat till friluftsliv. Ytterligare kunskapsluckor är äldres perspektiv samt frågan om hur gestaltning som inte är kopplad till funktion påverkar upplevelsen i omklädningsrummet. Dessa perspektiv borde kunna lyftas mer.

## 5. REFERENSER

---

Referenser som omnämns eller i övrigt bedöms som läsvärda:

Annwall, E., Ersberg, L. & J-son Höök, M. (2023). *Pep-rapporten 2023: Får alla barn sin rätt till bästa möjliga hälsa tillgodosedd?* [Sverige]: Generation Pep.  
[https://generationpep.se/media/3401/2303\\_genpep\\_rapporten\\_digital\\_a11.pdf](https://generationpep.se/media/3401/2303_genpep_rapporten_digital_a11.pdf)

Arena Vatten. (2023). *Bygga för idrott på vattnet. Ett konceptmaterial för multifunktionella anläggningar.* <https://www.arenavattnet.se/publikationer> (Hämtad 2024-02-05).

Börjesson, E, Ehrnberger, K, Isaksson, A, Gunn, M, Andersson, C, Börjesson, H, Eriksson, A, Liljeblad, C, Edstam, A, Öhman, A. (2018). *SOCIAL BYGGNORM 18, Omklädningsrum i idrottshall.* Carlstedt Ark. [https://carlstedtark.se/wp-content/uploads/2023/10/2018\\_SBN-Fire.pdf](https://carlstedtark.se/wp-content/uploads/2023/10/2018_SBN-Fire.pdf) (Hämtad 2023-12-01).

Chong, A. (2017). *Regent Park, Aquatic Centre, Toronto / Ontario / Canada.* MJMA.

Dick-Agnew, D. *How MJMA Designed the UBC Aquatic Centre's Universal Change Rooms.* 2018-04-10. <https://www.azuremagazine.com/article/mjma-ubc-aquatic-centre-universal-change-room/> (Hämtad 2023-12-01).

Eriksson, A & Lundevall, B. (2023). *SOCIAL BYGGNORM 23, Omklädningsrum i idrottshall.* Carlstedt Ark. [https://carlstedtark.se/wp-content/uploads/2023/10/2023\\_SBN-Idrottsomkladning.pdf](https://carlstedtark.se/wp-content/uploads/2023/10/2023_SBN-Idrottsomkladning.pdf) (Hämtad 2023-12-01).

Foster, J & Lampert, N. *Voices forgotten in the push for gender neutral changing rooms – disabled women, rape victims and religious groups: They all respect the rights of trans women, but here they ask: What about ours?* The Daily Mail. 2022-07-16. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-11019251/Forgetting-voices-push-gender-neutral-changing-rooms-support-trans-rights.html> (Hämtad 2023-12-01)

Framtidens idrottshall. (2020). White Arkitekter, Svenska Basket-, Volleyboll- Innebandy-, Handboll- och Gymnastikförbundet. [https://whitearkitekter.com/se/wp-content/uploads/sites/3/2020/08/Framtidens-idrottshall\\_WhiteArkitekter\\_200814.pdf](https://whitearkitekter.com/se/wp-content/uploads/sites/3/2020/08/Framtidens-idrottshall_WhiteArkitekter_200814.pdf) (Hämtad 2023-12-01).

Gustavsson, J. *Trygga rum för ombyten. En studie om hur omklädningsrum kan gestaltas för att öka upplevelsen av trygghet bland skolungdomar*. Examensarbete, Mälardalens Universitet, 2022-06-02.

Hansen, A. *Hjärnstark. Bok*, Bonnier Fakta, 2016.

Hansen, A. *Hjärnstark. Skärnhjärnan. Bok*, Bonnier Fakta, 2019.

HCMA Architecture + Design. (2018). *Designing for Inclusivity: Strategies for Universal Washrooms and Change Rooms in Community and Recreation Facilities. Version 1.1*. [https://hcma.ca/wp-content/uploads/2018/01/HCMA\\_Designing-for-Inclusivity\\_V1-1.pdf](https://hcma.ca/wp-content/uploads/2018/01/HCMA_Designing-for-Inclusivity_V1-1.pdf) (Hämtad 2023-12-01).

Holland Aquatic Center. *Universal change room*. Holland Aquatic Center. 2024. <https://hollandaquatic.org/universal-change-room/> (Hämtad 2024-01-19)

Hudson, K. *Changing rooms: A neutral stance*. Health Club Management 2018 issue 2. 2018. <https://www.healthclubmanagement.co.uk/health-club-management-features/Changing-rooms-A-neutral-stance/32446> (Hämtad 2023-12-01)

Höglund, V & Jonsson, A. *Omklädningsrum på idrottsgymnasium - En kvalitativ studie om elevers upplevelser kopplat till idrottsbakgrund*. Examensarbete, Gymnastik- och idrottshögskolan, 2021.

Keingart - space activators. *IDEKATALOG- Omklædningsrum til piger og kvinder*. Keingart - space activators. (Januari 2019).

Kling-Petersen, B. *Badekuffert har fået pigehold under bruseren*. Undspil. Nr. 4, 2023: 18-19. <https://e-pages.dk/dgi/1522/> (Hämtad 2023-12-01)

Kling-Petersen, B. *Kropumulige idealer*. Undspil. Nr. 4, 2023: 14-17. <https://e-pages.dk/dgi/1522/> (Hämtad 2023-12-01)

Kling-Petersen, B. *Usikkerhed kan ramme os alle* Undspil. Nr. 4, 2023: 21. <https://e-pages.dk/dgi/1522/> (Hämtad 2023-12-01)

Krook, A. *Inkluderande rum. Utvärdering av Hylliebadets omklädningsrum ur normkritiskt trygghets- och tillgänglighetsperspektiv*. Malmö Stad: Stadsfastigheter. (2017).

Krossén, M & Hammar, C. (2021). *Manual för tillgänglighet*. Första utgåvan. Svenska Paraportförbundet.

Mattingsdal Thorjussen, I & Kristin Sisjord, M. (2018). *Students' physical education experiences in a multi-ethnic class*, Sport, Education and Society, 23:7, 694-706, DOI: 10.1080/13573322.2018.1467399

Piehl, M. (red). *Trans & idrott, Ingen ska lämnas utanför*. RFSL: 2020

Radmer Johannisson, M. *Kropskompasset justeres i badet*. Undspil. Nr. 4, 2023: 20. <https://e-pages.dk/dgi/1522/> (Hämtad 2023-12-01)

RFSL. *HBTQ-FAKTA & TIPS. Könsneutrala omklädningsrum och toaletter*. RFSL. 2023-03-03. <https://www.rfsl.se/hbtqi-fakta/konsneutrala-omkladningsrum-och-toaletter/> (Hämtad 2023-12-01)

Schwartz, Y, Sjöstrand, & Warelius, C. *Omklädningsrummen! Elevers upplevelser av idrott och hälsas omklädningsrum och dess inverkan på kommande undervisning*. Självständigt arbete, Linnéuniversitetet Kalmar Växjö, 2019-01-17.

Soni, R & Sulaiman, R. *Ökar låsbara duschbås tryggheten för elever? En kvantitativ enkätstudie om skolans omklädningsrum för elever i åk 9*. Examensarbete, Gymnastik och idrottshögskolan, 2022.

Stalled!. Two case study renovation projects for inclusive facilities at Gallaudet University's Field House: the conversion of standard back-to-back sex-segregated restrooms into an inclusive multi-user facility and the creation of inclusive changing rooms that animate the building entry. *Stalled!*. 2024. <https://www.stalled.online/gallaudet> (Hämtad 2024-01-19).

Walseth, K. (2015). *Muslim girls' experiences in physical education in Norway: What role does religiosity play?*, Sport, Education and Society, 20:3, 304-322, DOI: 10.1080/13573322.2013.769946

Önerud, A. (2022). *Platser för idrott och motion på vattnet. Underlag för framtidens multifunktionella vattensportsanläggningar*. Arena Vatten. <https://www.arenavattnet.se/publikationer> (Hämtad 2023-12-01).