

Tjänsteutlåtande

Kultur- och friluftsförvaltningen

Datum 2017-11-22

Dnr KFN15 2016/0039-809

Till Kultur- och fritidsnämnden

Redovisning av uppdrag – Undersökning av komplementträning för idrottsföreningar i Österåkers Kommun

Sammanfattning

Kultur- och fritidsförvaltningen har av Kultur- och fritidsnämnden fått i uppdrag att undersöka möjligheten för idrottsföreningar i Österåkers Kommun att få tillgång till komplementträning på gym.

Beslutsförslag

Kultur- och fritidsförvaltningen föreslår Kultur- och fritidsnämnden besluta

Anse redovisning av uppdrag ”Undersökning av komplementträning för idrottsföreningar i Österåkers Kommun KFN15 2016/0039-809” besvarad.

Bakgrund

Inom många idrotter är det vanligt att utövarna tränar styrka som komplement till den idrottsspecifika träningen. Utifrån det har önskemål lyfts i nämnden om att föreningar, med sina aktiva utövare, ska kunna kompletteringsträna på gym.

Förvaltningens slutsatser

Länge ansågs det att unga inte skulle träna styrketräning. I dag anses dock, med stöd av vetenskaplig data, att styrketräning har en skadeförebyggande effekt. Styrketräning är en, i förhållandevis, säker träningsform med mycket låg skaderisk. Av vikt är dock att det sker med rätt teknik och rätt belastning. Styrketräning behöver till största del inte heller handla om träning med vikter, utan handlar i större utsträckning om utbildning och kunskap.

Österåkers kommun är en gym-tät kommun. Det finns för närvarande minst sex större privata gym-aktörer som föreningar har här möjlighet att sluta egna avtal med. I Österåkers sportcentrum finns det även ett enklare gym som föreningarna kan hyra till låg föreningstaxa. Vid projektering av större anläggningar, så som kommande multihall, kommer möjligheter till styrketräning medges. Det finns också ett antal utomhusgym i kommunen där till exempel utegymmet i Hacksta friluftsområde ger möjligheter till bra, variationsrik träning. Möjligheterna för föreningsaktiva att komplementträna i gym finns redan idag i stor utsträckning.

Bilagor

Uppdrag – undersökning av möjlighet till komplementträning för idrottsföreningar i Österåkers kommun, Dnr KFN KFN15 2016/0039, 2016-10-06.

Eva Wiström
Förvaltningschef



Kati Bauer
Sakkunnig idrott och fritid