

Svømmeanleggbehov bydel Frogner

ISU Frogner og Bydel Frogner føler ansvar for svømmeopplæring og folkehelse, både psykisk og fysisk. Badelandstilbud anses ligge utenfor bydelens (og kommunens) primære ansvarsområder.

ISU Frogner er i tillegg kordinerende interesseorgan for idrettsklubber i området, bl.a. med aktiviteter rundt videreutvikling av Frogner idrettspark og støtte til Frogner svømmeklubbs ønske om å kunne gi tilbud om svømming i bydelen gjennom tiltak for helårssvømming på Frognerbadet.

Konklusjon

ISU Frogner og Bydel Frogner ønsker

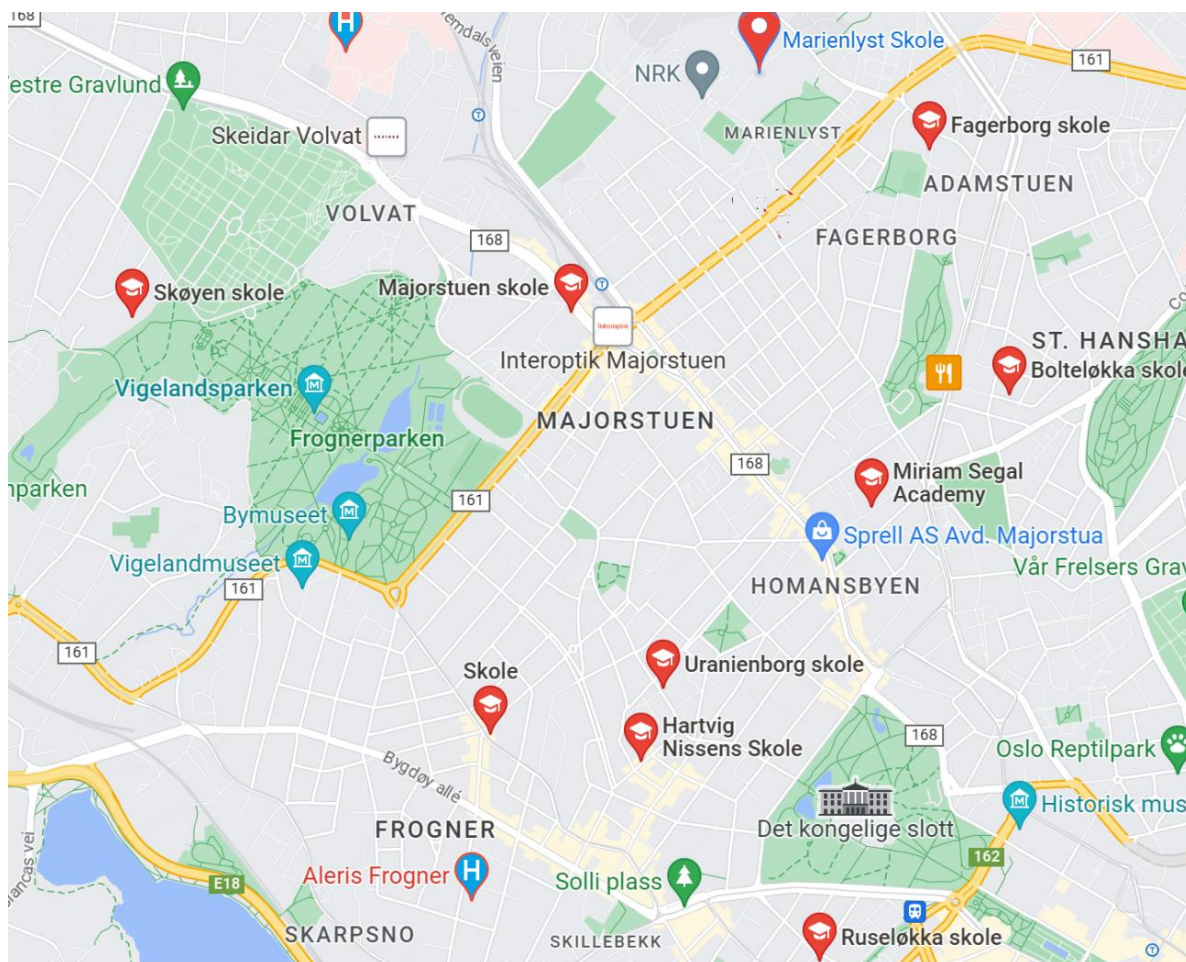
- Et større idretts/mosjons-svømmeanlegg tilknyttet Frogner Idrettspark/Frognerbadet med
 - 25m opplæringsbasseng
 - 50*25m svømmebasseng tilpasset idrett og mosjonssvømming
 - 20*25m stupebasseng med høyder opp til 10m
 - Varmtvanns-/terapibasseng
 - Badstuer
 - Innsparinger ved gjenbruk av eksisterende garderober, kafeteria og personallokaler
 - Inntil 5 separate garderober for personer med spesielle behov
 - Solfangere, varmegjenvinning og utnyttelse av spillvarmen fra is-anleggene
- 25m svømmeanlegg (lokalbad eller større) på Filipstad
- 25m svømmeanlegg (lokalbad eller større) på Skøyen
- Svømmeanlegg (bydelsbad eller større) på Sogn

Dette vil gi kritisk nødvendig dekning (rundt 30% av svømmeforbundets anbefalte bassengdekning), og kunne gi en tilfredsstillende dekning dersom man på sikt supplementerer med 25m-skolebassenger når man bygger skoler og flerbrukshaller. *(Slike skolebassenger vil helt kunne driftes av skole og frivilligheten, og dermed ha lave driftkostnader. For publikumsbadene er det ønskelig å bygge større anlegg og oppnå stordriftsfordeler for å oppnå god driftsøkonomi.)*

Svømmeopplæring

Det er en rekke skoler i Frogner/Majorstuen-området, og området mellom Marienlyst skole, Fagerborg skole, Bolteløkka skole, Franske Skolen (Solli) og Skøyen skole, er sannsynligvis et av de tettest befolkede områdene i byen, samtidig som det er sterk underdekning av idrettsanlegg.

Skoler nær Frognerbadet	ant.elever	avstand m	Gangtid	Kollektivt
Majorstuen skole	960	400	5	
Skøyen skole	729	950	12	
Uranienborg skole	655	1200	15	
Den tyske skole	323	1300	16	12
Marienlyst skole	900	1400	18	
Den franske skolen	546	1600	20	14
Fagerborg skole	420	1700	21	14
Vinderen skole	490	1900	24	13
Smestad skole	670	1900	24	20
Bolteløkka skole	384	1900	24	20
Ullevålsveien skole	52	2100	26	22
Elever 6-16 år i nærskoler	6129			(tid i minutter)



Det bør bemerkes at Smestad skole kan benytte det private badet på Røa, og da spare noen minutter. Og det er også interessant å merke seg at Vindern skole ifølge Google Maps bruker kortere tid til Frognerbadet enn til Sogn bad, men det er ikke snakk om mer enn 5 minutter hver vei, slik at man bør se på hva som er best utnyttelse av bassengkapasiteten i de respektive badene. Alle nevnte skoler vil sannsynligvis bruke lenger tid til Tøyenbadet eller et nytt bad på Skøyen/Bestum. Dette er viktig for logistikken for skolene.

Klassetrinn	Læringsmål	bassengbehov
2.kl.	leike og utføre grunnleggjande øvingar med tilvenning til vatn, som å dykke, flyte, gli, skape framdrift, hoppe uti og orientere seg i vatn	opplæringsbasseng
4.kl.	vere symjedyktig ved å falle uti på djupt vatn, symje 100 meter på magen, og undervegs dykke ned og hente ein gjenstand med hendene, stoppe og kvile i 3 minutt (imens flyte på magen, orientere seg, rulle over, flyte på rygg), så symje 100 meter på rygg og ta seg opp på land	svømmebasseng
7.kl.	utføre grunnleggjande teknikkar i symjing på magen, på ryggen og under vatn	svømmebasseng
10.kl.	utføre varierte symjetechnikkar og kunne symje ein lengre distanse basert på eiga målsetjing forstå og gjennomføre livberging i, på og ved vatn ute i naturen forstå og gjennomføre livreddande førstehjelp	svømmebasseng/sjø

Kommunerevisjonen har kritisert Oslo skolene for generelt å bare gi svømmeopplæring frem til læringsmål for 4.klasse.

Nærskolenes behov basert på skolenes rammeplan idrett			
Beregninger av bassengbehov ut fra svømmeundervisning kl. 08-15			
Ca. antall elever på hvert trinn	613	613	elever
antall svømmetimer gjennom 10 år	80	170	(Rammeplanen legger opp til 80, men det er anbefalt 170 timer)
Snitt svømmetimer per år	8	17	(det burde være like mange timer som håndball og basket)
Antall i 25.m basseng	25	25	
Antall timer per dag	7	7	(skoletiden)
Ca. antall skoledager	200	200	
Antall svømmetimer per år	1400	1400	(for de angitte skolene i nærområdet)
Behov antall 25m-basseng-enhete	1,4	3,0	allokert i skoletiden

Vi ser at ut fra estimatene, så bør det være et 25m opplæringsbasseng (f.eks. med dybde 100-130cm) sentralt i Majorstuen/Frogner-Frognerområdet, og at dette bør suppleres med ytterligere svømmebassengkapasitet så flere klasser kan svømme samtidig. Vi kan anta at svømming fra og med 5.klasse i stor grad vil kunne bruke ordinære svømmebasseng tilpasset idretten, og vil trenge tilgang på større dybder.

Folkehelse

Kommunens folkehelsestrategi 2023-2030 legger vekt på å øke livskvalitet, og redusere ulikheter i helserelevante tilbud. «Den skal omfatte alle byens innbyggere og gjelde hele livsløpet». «Dette skal gjøres ved en mer rettferdig fordeling av forhold som påvirker helse og livskvalitet mellom ulike deler av byen.»

Folkehelse defineres i folkehelseloven som: "Samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen."

Svømmeanlegg kan gjøre lite med grunnleggende forhold som arbeid, inntekt, boligforhold, men kan bidra positivt når det gjelder frafall i utdanning, og redusere stress, psykiske plager og ensomhet blant unge. Ikke minst kan det påvirke positivt befolkningens levevaner.

Svømming er også en idrett som i mindre grad belaster kroppen, og kan brukes av grupper som er utelukket fra andre idretter. Svømmeanlegg (i større grad enn badeanlegg) er dermed svært viktig for folkehelsen.

Det er de siste årene lagt ned en del tilbud for revmatikere. Det hadde vært ønskelig med et offentlig tilbud på Oslo vest. Dette gjør det ønskelig å planlegge inn badstuer og et varmtvannsbasseng i anlegget i tillegg til det som går under idrettens behov, og det vil også kunne være gunstig om man kan få innplassert styrketrening og saler for yoga og bevegelsestrening.

Det bør også nevnes at ordinær idrett (organisert ballspill/lagidretter) har stort frafall i ungdomsårene, og at Oslos utredninger rundt ungdom og fysisk aktivitet viser at ungdommen etterlyser et bedre svømmehalltilbud, og i større grad ønsker tilrettelegging for egenorganiserte aktiviteter. Det er her snakk om rundt 50% av ungdomskullene som trenger aktiviseres for å forebygge senere muskel- og skjelettlidelser.

Det må også legges til rette for en kulturendring. Byrådet er bekymret over utviklingen vest i byen, hvor bruk av tunge narkotiske stoffer øker. Dette henger sammen med alkoholbruk og festkultur, sier Usman Mushtaq (Byråd for byråd for arbeid, integrering og sosiale tjenester) i en artikkel i Aftenposten 07.06.2023.

Det er bare rundt 30% av 18-åringene som driver med organisert idrett. Færre enn én av ti voksne er aktive medlemmer i et idrettslag. Rundt 5 prosent av helse- og sosialbudsjettet brukes på forebyggende tiltak. Dermed går 95 prosent med til «brannslukking» i form av kostbar medisinsk behandling. (Ref. [Norge er blant verdens verste land på frafall fra idretten \(aftenposten.no\)](https://aftenposten.no))

Også utdanningsbudsjettene er berørt. Å være i aktivitet har umiddelbare positive effekter på hjernen, som blant annet medfører økt oppmerksomhet, positiv effekt på følelsesregulering og bedret minne. (Ref. [Nye råd om fysisk aktivitet og stillesitting – hvert eneste minutt teller - Helsedirektoratet](https://helsekatalogen.no))

Dessverre er svømmeanlegg, utdanning og helse dekket gjennom ulike komiteer og budsjetter. Det er dermed lite incitamenter til å investere i anlegg for livslang fysisk aktivitet, med sikte på å redusere kommunens helsekostnader. . Det er forskning som tilsier klare sammenhenger mellom fysisk aktivitet og reduksjon i forekomst av depresjoner og av demens. Begge disse lidelsene er sykdommer der man ser en sterk økning i befolkningen, og forventer ytterligere økning.

Det er nettopp publisert ny forskning på helsekostnader. Blant 10-på-topp-lidelsene kan jevnlig svømming redusere lidelser som koster Norge 32+14+10+9+8 = 73 milliarder per år. Det skal ikke mange prosentene reduksjon til før dette mer enn oppveier investeringen i «fysisk aktivitet i et livsløpsperspektiv» og en god svømmehaldekning.

	Sykdom	Mrd kr	Utgiftspost
1	Demens	32	Sykehjem
2	Fall	15	Somatisk sykehus, døgn
3	Psykisk utviklingshemming	14	Hjemmesykepleie
4	Slag	14	Sykehjem
5	Schizofreni	10	Psykiatri, døgn
6	Angst	10	Psykiatri, poliklinikk og ambulant
7	Sykdommer i sanseorganer	9	Sykehus (døgn) og sykehjem
8	Diabetes	9	Sykehjem, hjemmesykepleie og legemidler
9	Sykdommer i hud og underhud	9	Sykehus (døgn), sykehjem og ambulant
10	Depresjon	8	Psykiatri (døgn, poliklinikk og ambulant)

Ref. [Hvilken sykdom koster oss mest penger? Nå har forskerne svar. \(aftenposten.no\)](https://aftenposten.no) og [Disease-specific health spending by age, sex, and type of care in Norway: a national health registry study | BMC Medicine | Full Text \(biomedcentral.com\)](https://www.biomedcentral.com)

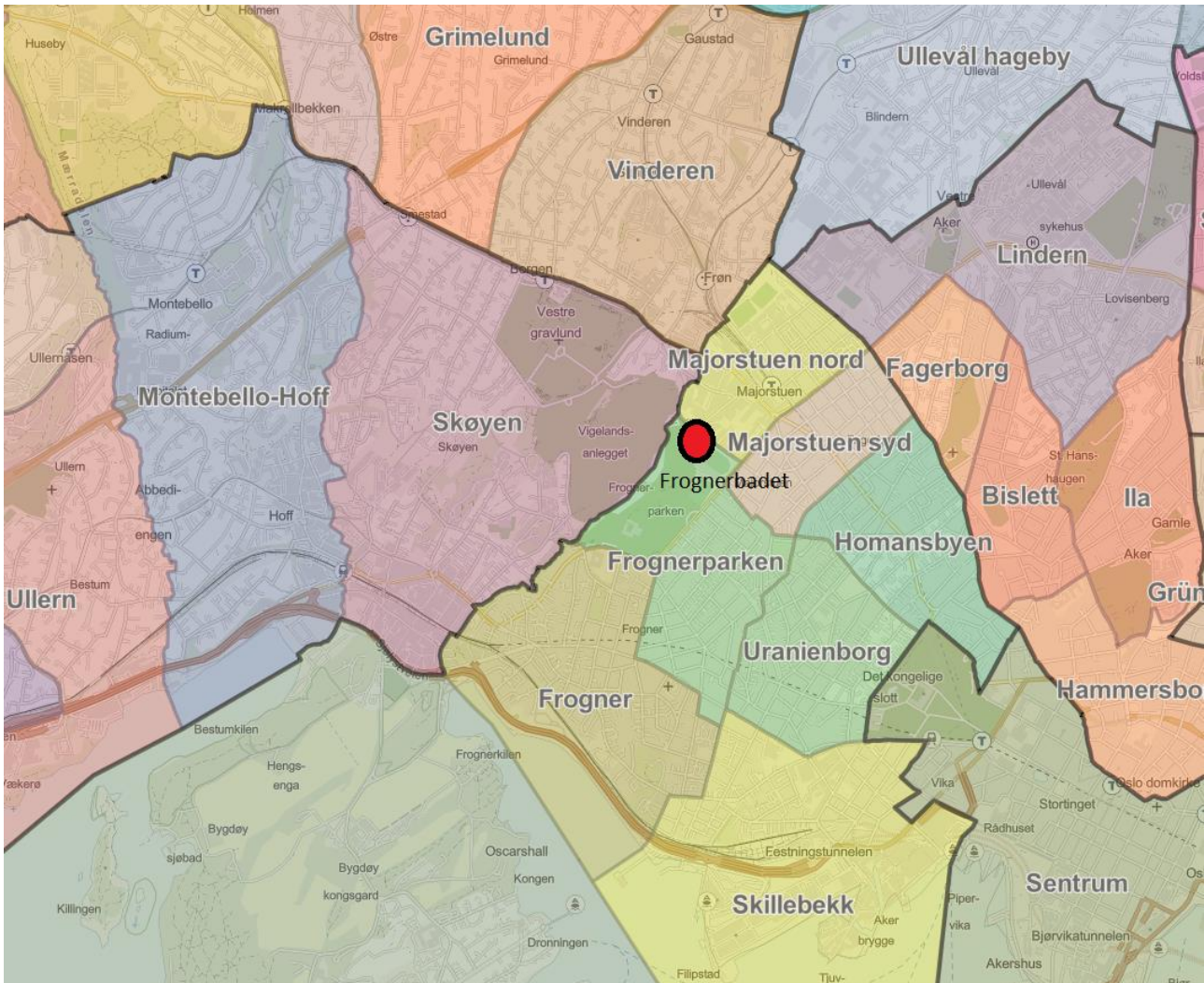
Den største utgiftsposten er demenssykdom, som kostet helsetjenesten 32 milliarder i 2019. Det utgjør 10 prosent av helseutgiftene her til lands.

Blant ungdom og middelaldrende er det psykiske lidelser og rus som utgjør halvparten av helseutgiftene for aldersgruppen.

Også sykdom som ofte dukker opp i sesongene- som influensa- slår ut på målingene. Kinge forteller at luftveisinfeksjoner som influensa, bronkitt og lungebetennelse ligger på 14. plass med 6,13 milliarder kroner. I den sammenheng er det interessant med finske studier som påviser reduksjon av influensa for badstubrukere. (Men det gjaldt bare forebyggende ... var man først smittet så hjalp ikke badstu)

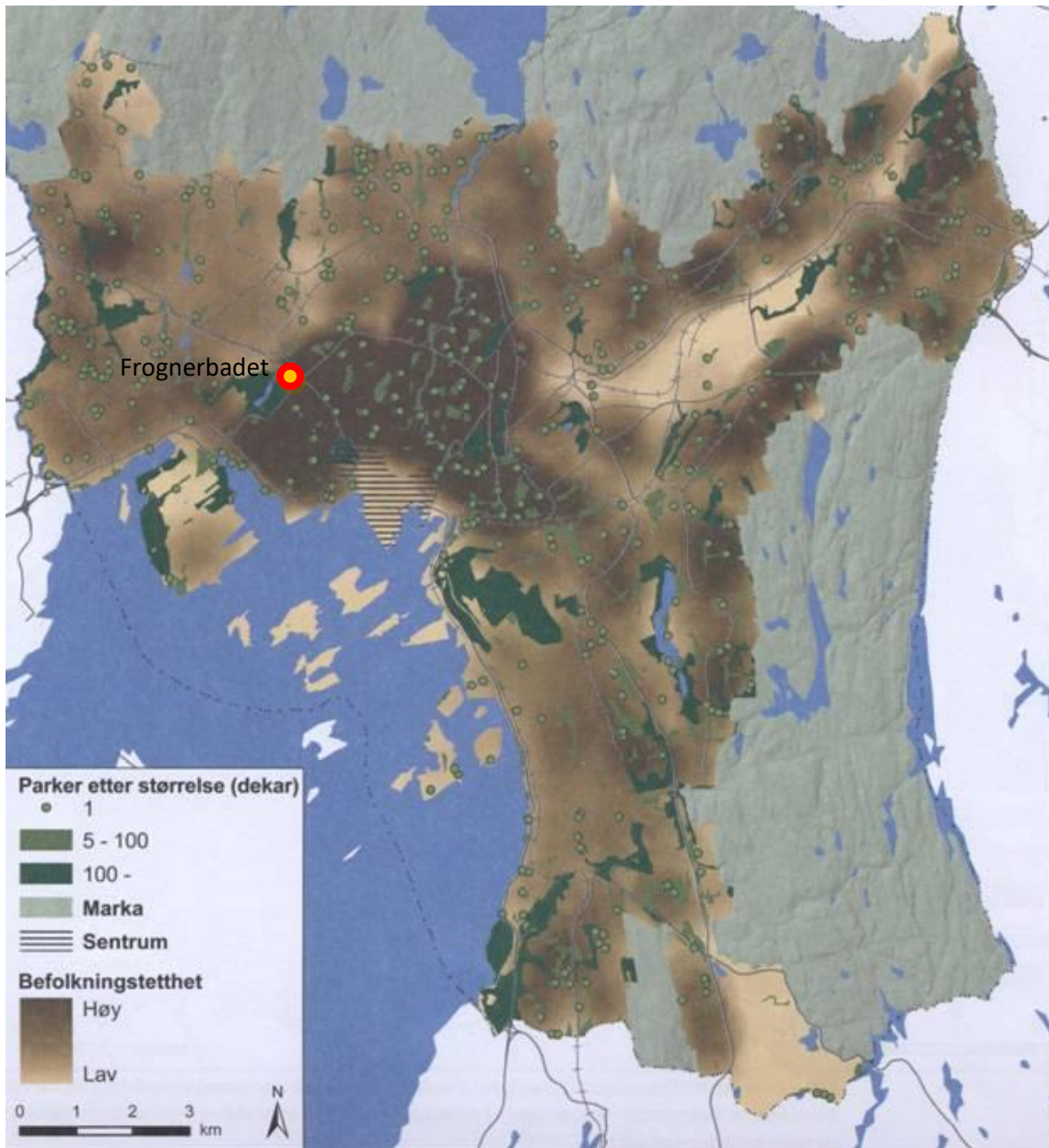
Nærområdet

La oss se på ulike brukergrupper vi har i nærområdet til Frognerbadet:



- Frogner bydel ønsker et større helårs svømmeanlegg i tilknytning til Frognerbadet og Frogner idrettspark. Det naturlige er å bruke idrettsområdet av Frognerparken, som allerede er regulert til idrettsformål, og der vernehensyn tilsier at anlegget må innpasses i terrenget. Men vernehensynet tilsier også at man ikke konkurrerer med boligutbygging og næringsformål
- Frogner bydel ønsker selvsagt også velkommen svømmeanlegg på Skøyen og Filipstad, men ser at presset på å ledige arealer til boligutbygging og næringsformål, gjør at større svømmeanlegg er veldig vanskelig å realisere her. Forhåpentligvis vil det på disse to lokasjonene være mulig å innpasse 25m-anlegg som sammen med et større 50m-svømmeanlegg i Frogner Idrettspark vil kunne gi tilfredsstillende svømmehaldekning for Frogner bydel.
- Nordlige deler av Ullern, Montebello-Hoff og Skøyen vil pga. Kolsåsbanen naturlig «sogne» til Frognerbadet, mens sydlige deler naturlig vil preferere et svømmeanlegg på Hof eller Skøyen.
- Bygdøy vil også sannsynligvis naturlig preferere et svømmeanlegg på Skøyen
- Skillebekk og Sentrum vil kunne preferere et svømmeanlegg på Filipstad
- Området nord for Vinderen og Blindern vil sannsynligvis preferere nye Sogn bad.
- Preferansene vil være avhengig av fasilitetene i det nye badet. 50m-svømmebasseng og 20*25m stupebasseng med høyder opp til 10m, vil trekke brukere også utenfor nærområdene.

Vi bør også se på befolkningstetthet rundt Frogner/Majorstuen. Dette viser ganske klart at så lenge målet er «kortreist idrett» for flest mulig, og vi vet at indre Oslo vest i all overskuelig fremtid kommer til å ha underdekning av idrettsanlegg, så er det lite fornuftig å plassere et nytt stort svømmeanlegg vest for Frogner bydel.



Basert på disse antakelsene kan vi sette opp følgende oppstilling basert på tilgjengelig statistikk:

Frognerbadets nærområde		Estimater basert på innbyggertall 2020 og forventning om et mindre svømmeanlegg på Hof/Skøyen																		
Geografi		antall innbygger																		
		0-1 år	2-5 år	6-12 år	barn			ungdom			Voksne			Middelalder			67-79 år	80-89 år	90+ år	Pensjonister
Bydel St. Hanshauger	38 945	947	1 217	1 625	3 789	511	554	1 065	11 744	9 648	21 392	4 724	3 334	1 716	9 774	2 138	582	205	2 925	
Bydel Frogner	59 269	1 144	1 712	2 345	5 201	933	931	1 864	15 077	12 034	27 111	6 905	6 740	3 753	17 398	5 634	1 628	433	7 695	
Bydel Ullern	34 569	828	1 664	2 880	5 372	1 170	1 078	2 248	3 994	5 093	9 087	4 777	4 270	2 663	11 710	4 408	1 319	425	6 152	
Bydel Vestre Aker	50 157	1 325	2 802	4 852	8 979	1 908	1 668	3 576	6 003	7 070	13 073	7 264	5 919	3 665	16 848	5 563	1 630	488	7 681	
Bydel Nordre Aker	52 327	1 152	2 513	4 804	8 469	1 920	1 704	3 624	9 291	7 450	16 741	7 557	6 244	3 337	17 138	4 429	1 487	439	6 355	
Frogner/Majorstuen	235 267	5 396	9 908	16 506	31 810	6 442	5 935	12 377	46 109	41 295	87 404	31 227	26 507	15 134	72 868	22 172	6 646	1 990	30 808	
Nedslagsfelt for Frognerbadet		0-1 år	2-5 år	6-12 år	barn			ungdom			Voksne			Middelalder			67-79 år	80-89 år	90+ år	Pensjonister
Bydel St. Hanshauger	40 %	379	487	650	1 516	204	222	426	4 698	3 859	8 557	1 890	1 334	686	3 910	855	233	82	1 170	
Bydel Frogner	90 %	1 030	1 541	2 111	4 681	840	838	1 678	13 569	10 831	24 400	6 215	6 066	3 378	15 658	5 071	1 465	390	6 926	
Bydel Ullern	20 %	166	333	576	1 074	234	216	450	799	1 019	1 817	955	854	533	2 342	882	264	85	1 230	
Bydel Vestre Aker	25 %	331	701	1 213	2 245	477	417	894	1 501	1 768	3 268	1 816	1 480	916	4 212	1 391	408	122	1 920	
Bydel Nordre Aker	10 %	115	251	480	847	192	170	362	929	745	1 674	756	624	334	1 714	443	149	44	636	
Frogner/Majorstuen	93 606	2 020	3 312	5 030	10 363	1 947	1 863	3 810	21 496	18 221	39 716	11 631	10 358	5 847	27 836	8 641	2 518	723	11 882	

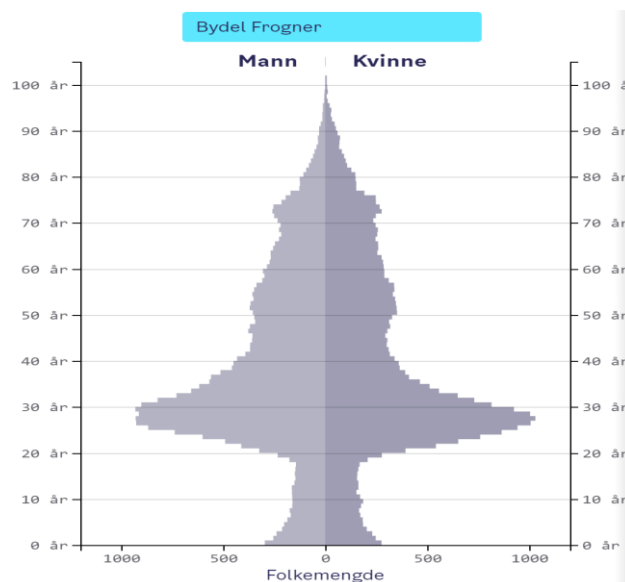
Brukergrupper

Barnefamilier: Det er rundt 10.000 barn i nærområdet. I denne aldersgruppen er «allidrett» et nøkkelord, da målet er grunnleggende styrke, utholdenhet og ferdigheter. Barna bør kunne løpe, svømme og klatre, og oppøve visuelle ferdigheter og koordinasjon. Det bør være et mål for denne brukergruppen å være mest mulig utendørs, og aktivitetene bør følge årstidene for å få variert fysisk aktivitet. Når vi ser bort fra svømmeundervisning, så er dette dermed en brukergruppe der det viktigste er sommermånedene i nedre basseng, i kafeteriaen og i grøntområdene i Frognerbadet. Imidlertid vil varmvannsbasseng og opplæringsbasseng også kunne brukes til denne gruppen.

Ungdom: Det er rundt 4.000 ungdommer i nærområdet, men ungdom er mer mobile, og man kan forvente at også ungdom utenfor nærområdet vil ønske å benytte et nytt og moderne bad. Bør se på Frognerbadet som en møteplass der man kan få utfolde seg fysisk, utvikle seg sosialt og kunne teste grenser. Det er dermed behov for å kunne hoppe/stupe fra større høyder, dykke ned til 5 meter, kunne ha sosiale områder og kunne delta i idretter som stuping, vannpolo, synkronsvømming, undervannsrugby, m.m. så vel som egenorganiserte aktiviteter. Stupebasseng er viktig for denne gruppen, men også områder i 50m-bassenget (uten baneinndeling) der de kan svømme samtidig som de prater, leker og sosialiserer..

Unge voksne: Denne gruppen omfatter mer enn 20.000 mennesker, hvorav mange innflyttere. Sosialisering gjennom idrett og egenorganiserte aktiviteter vil være viktig. Ideelt sett bør badet være preferert fremfor aktiviteter knyttet til alkohol, rusmidler, røyking og snus. Det bør også være preferert fremfor eller supplementere inaktivitet og nettbaserte aktiviteter. Disse gruppene vil bl.a. tiltrekkes triathlon, og passer inn i 50m-basseng med baner, men bør også ha muligheter til å sitte ned og sosialisere mellom øktene. Dette er sammenfallende med svømmeklubbens behov for tribuner der utøvere og foresatte kan sitte og vente mellom intervallene.

Etablerte voksne: Dette er også en gruppe med rundt 20.000 mennesker. I denne fasen blir arbeidslivet mer krevende, og det blir mer og mer viktig med etablerte treningsrutiner. Det er også viktig å ha etablerte sosiale miljøer ved siden av jobben. Denne gruppen er den største aldergruppen i Frogner/Majorstuen-området, og i et folkehelseperspektiv er fysisk aktivitet svært viktig for å forebygge bl.a. benskjørhet og demens. Her er det sannsynligvis flere subgrupper, bl.a. de som ønsker trene seriøst i baner, og de som ønsker stress ned med svømming og venner og da ønsker områder uten «trang» baneinndeling, men der de likevel kan svømmelange distanser.



Middelaldrende: Aldersspennet fra 40 til 66 år omfatter rundt 30.000 mennesker i nærmiljøet, hvorav rundt 20% ønsker å svømme jevnlig. Dette er en fase i livet som ligger mellom ung voksenalder og alderdommen. Det er en tid der mange mennesker opplever endringer både fysisk, mentalt og emosjonelt. I denne perioden er fysisk aktivitet viktig for å opprettholde muskelmasse og styrke, styrke hjerte- og karsystemet, forbedre blodtrykk og kolesterolnivåer, og redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes og visse typer kreft. Middelalderen er også en periode der beintettheten kan begynne å avta, noe som øker risikoen for beinskjørhet (osteoporose) og brudd. Fysisk aktivitet har i tillegg positive effekter på mental helse og velvære. Det kan bidra til å redusere stress, angst og depresjon, forbedre humøret, øke energinivået og forbedre søvnkvaliteten. Dette er spesielt viktig i en periode der mange mennesker kan oppleve frustrasjon over tapt ungdom og stress knyttet til karriere, familieliv og livsendringer. Disse svømmer typisk lange distanser sammen med venner, men også her er det grupper med ulike behov.

Pensjonister: En økende og aktiv gruppe, med stort behov for egnede former for fysisk aktivitet. Gruppen omfatter rundt 10.000 mennesker i nærmiljøet. For kommunen er det viktig å holde denne gruppen ute av sykehjem/alderdshjem, og for den enkelte er det viktig å opprettholde livskvalitet. Forskning viser at fysisk aktivitet, selv om det kan forlenge livet med opptil 10 år, i snitt kutter ned tiden på institusjon med ca. 3 år. (Et antatt innsparingspotensiale på $10.000 \cdot 3 \cdot 1 \text{ mill. kr} = 30$ milliarder... synd dette ligger på forskjellige budsjetter). Disse ønsker også å svømme lange distanser sammen med venner, men de svømmer oftest saktere, og kan gjerne svømme adskilt fra de yngre.

Personer med spesielle behov: Revmatikere, personer under opptrening etter sykdom, bevegelseshemmede. Disse har behov for varmtvannsbasseng, og rullestolrampe og/eller heis. Disse trenger oftest ikke egne garderober, men i likhet med eldre trenger de kunne sitte mens de skifter.

Personer med avvikende kjønnsidentitet eller kulturell identitet: Ifølge en studie publisert i The Lancet i 2016, ble prevalensen av transpersoner estimert til å være rundt 0,5-1,3% av befolkningen. En studie publisert i Journal of Sexual Medicine i 2016 fant at omtrent 80% av transkvinner og omtrent 50% av transmenn hadde brukt hormonbehandling. Når det gjelder kirurgisk behandling, viste studien at omtrent 33% av transkvinner og omtrent 6% av transmenn hadde gjennomgått kjønnsbekreftende kirurgi. I Frognerbadets nærområde er da kanskje opptil 500 transpersoner som har tatt eller tar kjønnsbekreftende behandling, hvorav kanskje 10% (50) er i en sårbar mellomfase der de er «synlige transer» og kanskje 20% (10 personer) igjen av disse ønsker svømme jevnlig. Det bør da være fornuftig å ha tilbud om inntil 5 separate garderober, og disse garderobene bør i tillegg være tilgjengelig for andre med spesielle behov, f.eks. sterkt handicappede. Ideelt sett bør de også være tilrettelagt som stellerom for familier med småbarn.

Vi mangler oversikt over antall mennesker med kultur/livssyn som krever spesielle hensyn. Med tanke på kulturell integrering er det en viktig problemstilling hvor langt man skal tilrettelegge for særbehandling. Burkinier i bassenget bør være helt greit, men i garderobene bør man tåle å bli sett av andre med samme kjønn, eller i spesielle tilfelle kunne be om å få bruke de separate garderobene.

Problemstillingen kan kobles mot dagens redsel blant unge om å vise kropp når de ikke når opp til kroppsidealet de utsettes for gjennom reklame og media. At unge dusjer med t-skjorte og truse av redsel for å vise kroppen til andre av samme kjønn er ikke ønskelig. Vi bør øve opp åpenhet og toleranse. Vi skal ikke la dem gjemme seg, men støtte dem så de blir stolte av å være den de er. Hvordan skal de kunne møte kriser senere i livet, hvis de ikke får øvd seg gjennom formingsårene?

Kikkere og pedofile: Vi ønsker i størst mulig grad åpne garderobeområder, dusjer og badstuer. Vi ønsker ikke separate båser eller avlukker. Et offentlig svømmeanlegg bør være et fristed fra seksuell aktivitet og seksuelt press. Det skal være et trygt sted å være.