



## Anlägg ett utegym i Hjo

I dag är det för många en självklarhet att röra på sig och allt fler av befolkningen tränar på gym, promenerar eller springer. För vuxna är intresset för att träna större än vad det var för 30 år sedan och fler rör på sig också idag för nöjet skull. (Folkhälsoinstitutet 2013). Med träning blir hälsan bättre vilket leder till att vi bland annat orkar med i vardagen, är mindre trötta och får chans till ett längre och friskare liv. Av att vara utomhus mår människan bättre och har med intag av frisk luft möjligheten att bli piggare, lugnare och mindre stressad i vardagen. I utemiljön finns även möjligheten att hålla sig i form och få återhämtning i vardagen (Boverket, 2007).

Människokroppen är anpassad till att vi ständigt rör oss i vardagen, så för att kroppen ska må bra och kunna undvika sjukdomar behöver den få fysisk aktivitet dagligen. Skapas attraktiva träningsmiljöer och sätt att träna för alla, som både är roliga och nyttiga kan det motivera till mer träning och fysisk aktivitet. I Hjo finns det bra utemiljöer där invånarna joggar eller tar sina dagliga promenader. Folkhälsorådet har under flera år arbetat med att exempelvis marknadsföra ”Guldkroksslingan” som ett led i att öka den fysiska aktiviteten, och rådet har också antagit ett mål som innebär att invånarna i Skaraborg ska ha bäst hälsa i Sverige år 2020. För att ytterligare motivera kommunens invånare till mer träning och fysisk aktivitet föreslår vi att det anläggs ett så kallat ”utegym” i stadsparken eller annan lämplig del av centrala Hjo.

### Förslag till beslut:

Kommunfullmäktige beslutar att uppdra åt kommunstyrelsen att uppföra ett utegym på lämplig plats i centrala Hjo.

Hjo 2013-12-19

Eva-Lott Gram (KD)

Michael Kihlström (KD)