

# Kommunedelplan

for idrett, fysisk aktivitet  
friluftsliv og folkehelse  
2009 – 2012



***Trivsel og god helse  
for alle***



**Bardu kommune**

Vedtatt i kommunestyret 16.12.09

Sak 09/1134

# Innholdsfortegnelse

Forside:.....	2
1.0 INNLEDNING .....	3
1.1 Bakgrunn for planen.....	3
1.2 Planprosessen.....	3
1.3 Evaluering av forrige plan .....	4
1.4 Forholdet til andre planer .....	4
2.0 BAKGRUNNSTALL.....	5
2.1 Befolkning og bosetting i Bardu kommune.....	5
2.2 Fysisk aktivitet i kommunen.....	6
2.3 Helseutvikling blant Nordmenn.....	6
2.4 Kommunebarometer Bardu .....	7
2.5 40-årsundersøkelsen .....	7
3.0 HANDLINGSPROGRAM.....	8
3.1 Hovedmål for folkehelsearbeidet i Bardu.....	8
3.2 Generell folkehelse .....	8
3.3 Fysisk aktivitet - lavterskeltilbud .....	11
3.4 Kost, ernæring og tannhelse .....	13
3.5 Røykeslutt.....	15
3.6 Den organiserte idretten.....	16
3.7 Friluftsliv .....	17
3.8 Idretts- og friluftsanlegg .....	19
3.9 Prioriteringer.....	22
3.10 Lekeplasser.....	24
Vedlegg .....	25

## Forside:

**Fiskelykke. Foto: Elin Strand**

**Spinning i Barduhallen. Foto: Åshild Storevik**

**Rokkamborre vinter. Foto: Ole Kroken**



**Istindan i januarlys.  
Foto: Ole Kroken**



**Fjelltrimmen Bardu. Foto: Åshild Storevik**

## 1.0 INNLEDNING

### 1.1 Bakgrunn for planen.

Denne planen er en revidering av eksisterende "kommunedelplan for anlegg og områder for idrett og friluftsliv 1995 – 1998" i Bardu. Denne ble vedtatt i kommunestyret 15. januar 1996. Planen er blant annet ment å skape en samordnet samfunnsmessig og idrettspolitisk målstyring for området ut fra de ulike behovene som finnes i kommunen.

Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet, friluftsliv og folkehelse tar opp i seg de statlige signaler og føringer gjennom St.meld. nr 14 (1999-2000) "Idrettlivet i endring" og St.meld. nr 39 (2000-2001) "Friluftsliv - en veg til høgare livskvalitet samt fylkeskommunens prioriteringer gjennom



Årets fjelltrimbilde 2006.  
Foto: Lennart Strømseng

"Folkehelse, idrett og friluftsliv - handlingsplan for Troms 2008-2013". Ifølge St.meld. nr 14 (1999-2000) er en videreutvikling av planverktøyet og bidrag til kvalitetsheving av kommunedelplanene et prioritert område. Samtidig stiller kulturdepartementet krav om at planen skal ha status som kommunedelplan for at kommunen skal være berettiget til spillemidler. Planen skal rulleres hvert år, med en revidering hvert 4. år.

Siden forrige kommunedelplan har kravet til innholdet blitt utvidet. Fra bare å ta for seg anlegg og områder for idretts- og friluftsliv har kulturdepartementet og fylkeskommunen i større grad ønsket et fokus på innbyggernes fysiske aktivitet og lavterskeltilbud. Med andre ord søke å legge til rette med lett tilgjengelige aktivitetstilbud med lav grad av forpliktelser – også utenfor den organiserte idretten.

I tråd med signaler og føringer fra St.meld. nr 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge" har Troms fylkeskommune i samarbeid med et utvalg kommuner valgt å gå enda et steg videre ved å implementere folkehelseaspektet i planarbeidet sitt; Bardu kommune ble i 2001 deltager i FYSAK-prosjektet og fikk i 2005 partnerskap som folkehelsekommune. Dermed har kommunen signalisert en ekstra ambisjon på områder som fysisk aktivitet, kosthold og røyking, og som er ment å komme til uttrykk i denne planen.

### 1.2 Planprosessen

Arbeidet med ny kommunedelplan har ivaretatt intensjonene og bestemmelsene i Plan- og bygningsloven bl.a gjennom:

- Politisk innflytelse i planprosessen.



Bardujenter hopper, Nord-Norsk mesterkap.  
Foto: Langrennsgruppa, Bardu IL

- Tverretattlig administrativ medvirkning.
- Samarbeid med statlig, fylkeskommunale, og andre offentlige myndigheter.
- Samarbeid med private organisasjoner og grupper med spesielle interesser i planarbeidet.
- Folkelig deltakelse gjennom høringer og informasjonsarbeid i planprosessen.

Kommunestyret gjorde vedtak den 19.09.07 i medhold av plan- og bygningslovens § 20-2 og 20-5 om å igangsette revisjon av kommunedelplanen. Bardu kommune, avdeling kultur, var ansvarlig for gjennomføring av planprosessen. Vedtaket ble kunngjort i aviser. I tillegg ble lag, foreninger, institusjoner, fylkeskommunen og andre aktuelle etater tilskrevet. Spørreskjema ble sendt ut til aktuelle organisasjoner. Styringsgruppa for Folkehelse og Idrettsrådet har fungert som ressursgrupper. Administrasjonen har knyttet til seg fagkompetanse og avklart saker med å innkalle og oppsøke aktuelle fagpersoner etter behov. Samtidig har det vært avholdt et åpent møte.

### **1.3 Evaluering av forrige plan**

Planen har til dels fungert som et politisk verktøy og har vært et godt hjelpemiddel i prioritering mellom ulike anlegg. Samtidig har planen synliggjort ulike behov for anlegg. Handlingsprogrammet har årlig vært oppe til rulling. De fleste prosjekter som var prioritert, er gjennomført. Kommunen har rutiner som sikrer tilknytning til økonomiplanen. Tilknytning til kommuneplanen (særlig arealdelen) har ikke vært god nok.

Erfaringene fra planperioden tilsier at kommunen har tilstrekkelig med konkurranseanlegg, men ønsker å høyne kvaliteten på en del anlegg. En videre satsing på rehabilitering og kvalitetsheving er påkrevd. De gjennomførte prosjekter har vist at man har greid; å innarbeide gode rutiner, systematisere, ansvarsfordele og tilføre god kompetanse til anleggene. Kommunen har prioritert utvikling av skolenes uteareal og bygging av nærmiljøanlegg i planperioden (vedlegg 2).



**Bergveronika.**

Foto: Wilhelm Kjelsvik

Siden forrige kommunedelplan har det blitt realisert 37 ulike anlegg og rehabiliteringer av anlegg i kommunen. Den totale summen spillemidler tildelt i samme periode ligger på kroner 9 120 000.

### **1.4 Forholdet til andre planer**

Bardu kommune er i ferd med å revidere kommuneplanen. Denne planens samfunnsdel vil være en svært viktig arena for beskrivelse av folkehelseutfordringene i kommunen, hvilke prioriteringer som foretas og innretningen på folkehelsearbeidet i kommunen.

## 2.0 BAKGRUNNSTALL

### 2.1 Befolkning og bosetting i Bardu kommune

Bardu ligger midt i Troms og er fylkets eneste innlandskommune. Kommunen har et typisk innlandsklima med kalde vintre og til dels varme somre.

Folketallet har de fire siste årene gått opp i Bardu kommune. I 1995 var befolkningstallet 3 804 og 3 981 i 2009.

#### Innbyggertallet i Bardu kommune 1. januar 2009:

Alder	0	1-4	5	6-12	13-15	16-19	20-39	40-54	55-66	67-79	80-89	90+	Totalt
Antall	52	224	50	347	153	201	1120	711	587	351	156	29	3981

Befolkningsstrukturen preges av at det er mange personer i yrkesaktiv alder. Fremskrevet folkemengde viser at man vil nå et folketall på 524 personer i aldersgruppen 67-79 i år 2020 – en økning på 173 innbyggere. Prognosene for folketallet i *hele* Bardu kommune i samme periode viser en økning på 544 innbyggere.

#### Antall innbyggere i skolekretsene:

Skolekrets	Antall forrige plan (95)	Under 16 år	Over 16 år	Antall 1. januar 2008	Under 16 år	Over 16 år
Setermoen	2465	494	1971	2786	577	2209
Nedre Bardu	453	95	358	436	92	344
Øvre Bardu	506	112	394	495	120	375
Salangsdalen	344	59	285	277	55	222
Sum	3804	760	3044	3994	844	3150

Vi ser at folketallet i Bardu kommune har økt med 190 innbyggere siden forrige plan (1995). Både gruppen under 16 år og gruppen over 16 år har hatt en god økning (+84/+106). Av skolekretsene har kommunesenteret Setermoen desidert størst innbyggertall, med en økning både for de under- og de over 16 år (+81/+238). Samtidig er økningen for Setermoen større enn kommunen som helhet. Dette *kan* komme av at det har skjedd en innflytting fra de andre skolekretsene. Tallene fra disse skolekretsene viser en nedgang i antallet personer, der Salangsdalen har størst nedgang (-67). Til tross for dette opprettholder Salangsdalen nesten folketallet blant gruppen 16 år og yngre (-4). Nedre Bardu og Øvre Bardu har hatt en noe mindre nedgang sett under ett (-17 for Nedre Bardu/-11 for Øvre Bardu), samtidig som Øvre Bardu har hatt en økning (+8) i gruppen 16 år og yngre.



Årets fjelltrimbilde 2008. Foto: Frida Strøm

## 2.2 Fysisk aktivitet i kommunen

En spørreundersøkelse blant kommunalt ansatte viser at fysisk aktivitet er relativt godt utbredt (vedlegg 3). Undersøkelsen kan på bakgrunn av antallet kommunalt ansatte sies å kunne representere Bardus yrkesaktive befolkning. Ut fra undersøkelsen ser vi at motivasjonstiltak kan være nøkkelen til å få flere aktive og få flere til å trene mer. En markant andel av de spurte trener for det meste utendørs, samtidig som tradisjonelle utendørsaktiviteter som skigåing, turgåing, jogging og sykling dominerte aktivitetsområdet. Helse og trivsel er viktige drivkrefter for å drive fysisk aktivitet. Samtidig ønsker mange å gå mer på tur både med og uten ski på beina. Aerobic/treningsstudio har relativt mindre oppslutning.

## 2.3 Helseutvikling blant Nordmenn

Levealderen i Norge er blant de høyeste i verden og øker fortsatt. Levealderen til menn var 71 år i 1970 og vel 78,2 år i 2007. Kvinner har økt levealderen fra vel 77 år til 82,7 år i samme periode. Dette henger sammen med redusert dødelighet av hjerte- og karsykdommer gjennom mange år. Lav spedbarnsdødelighet bidrar også til en gunstig dødelighetsutvikling.

Over halvparten av voksne har en sykdom eller skade. Til tross for sykdom, skavanker og funksjonsproblemer sier 8 av 10 at de har god helse. Siden midten av 1980-tallet er det færre eldre som har funksjonsvansker og helsen til godt voksne menn har bedret seg. En del sykdommer øker i utbredelse. Det gjelder i hovedsak muskel- og skjelettlidelser, noen kreftformer, og psykisk betingede plager særlig blant unge. De nevnte lidelsene er blant hovedårsakene til sykefravær blant arbeidstakere og uføretrygding.



Bra mat. Foto: Anne Mari Berglund

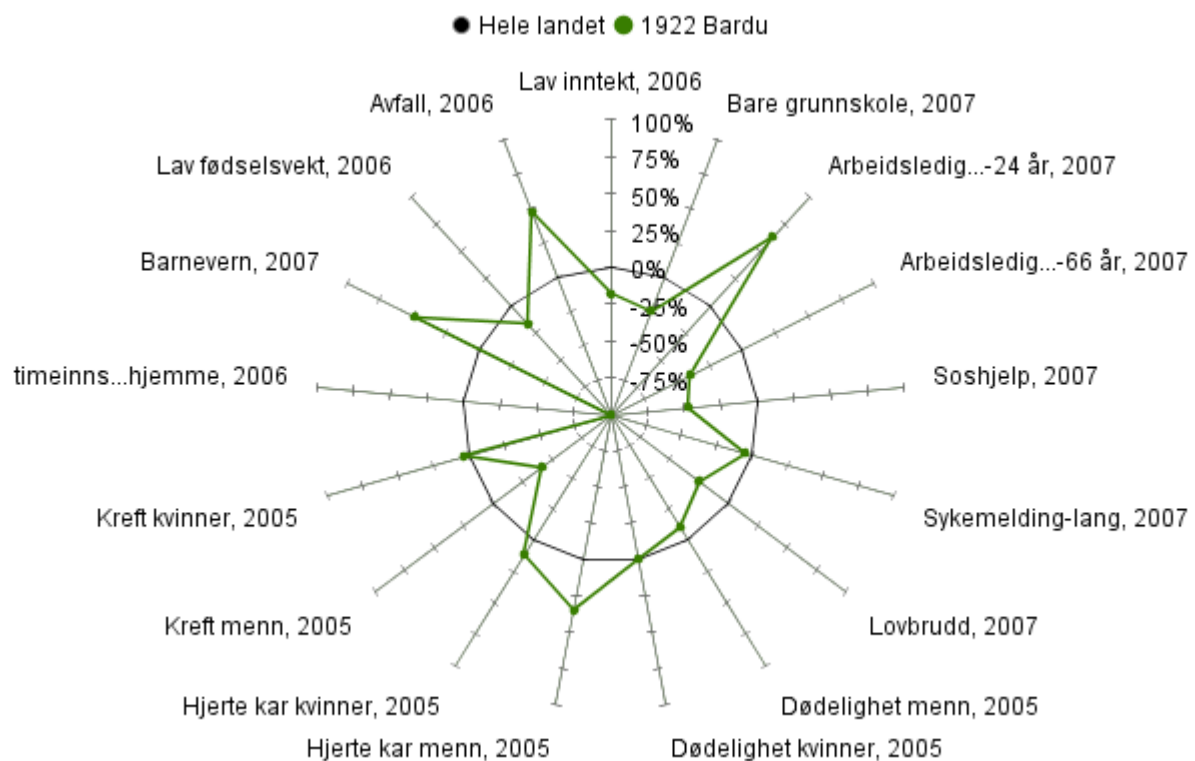
- Tall for 2005 tyder på økt fysisk aktivitet i befolkningen. Det gjelder særlig i grupper over 24 år.
- Blant unge gutter i alderen 16-24 år drikker nesten halvparten sukkerholdige drikker daglig.
- I Norge har det vært en økning i andelen med fedme fra 1995 - 2005.
- 21 prosent røyker daglig, 9 prosent røyker av og til (2008).

I takt med samfunnsutviklingen har vår moderne livsstil endret helsetilstanden i befolkningen. Over 85 % av uhelsen og fortidlig død skyldes nå livsstilsrelaterte kroniske sykdommer. Den epidemiske vektøkning i befolkningen, er en del av dette bildet. Utviklingen indikerer at dagens voksne generasjon kan være siste generasjon som opplever økt levealder.

Samtidig vil man i fremtiden se en betraktelig økning i andelen eldre. Rundt år 2050 vil vi se den største økningen.

## 2.4 Kommunebarometer Bardu

Kommunebarometeret er et verktøy som gir et raskt og enkelt overordnet bilde av folkehelseutfordringer i Bardu kommune. Et utvalg indikatorer er presentert i ett statistikkilde og viser hvordan kommunen avviker fra landsgjennomsnittet.



De sosiale forholdene som er målt i Bardu (lav inntekt, bare grunnskole, arbeidsledige 25-66 år, sosialhjelp) har i perioden 2000-2007 vært bedre sammenlignet med landsgjennomsnittet. Andelen arbeidsledige i alderen 16- 24 år i Bardu har imidlertid økt og passert landsgjennomsnittet frem mot 2007. Antall med langtids sykemelding ligger på samme nivå som landet for øvrig i 2007.

## 2.5 40-årsundersøkelsen

For hvert fjerde år har Statens helseundersøkelse foretatt en undersøkelse av 40-åringene i Norge (1991, 1994 og 1997). For Bardu kommunes del viser undersøkelsen at antallet som oppgir å ha plager i muskel- og skjelettsystemet å være 28 % for menn og 43 % for kvinner. 89 % menn og 78 % kvinner oppgir å ha god helse. Det er 27 % menn og 31 % kvinner som oppgir å være fysisk inaktive. 81 % av mennene og 86 % av kvinnene opplever å være glad/optimistisk i hverdagen. Infarkt risikoen for menn og kvinner er gått ned fra undersøkelsen i 1991 til 1997. Det er menn som er i størst fare for å få infarkt, og som ligger noe lavere enn gjennomsnittet for fylket.

Blant mennene oppgir 61 % å ha forsøkt å gjøre noe med kostholdet, 59 % forsøkt å gjøre noe med mosjonsvanene og 36 % forsøkt å gjøre noe med røykevanene det siste året. For kvinnene er tallene henholdsvis 40 %, 46 % og 32 % med tanke på forsøk på endring av de samme helsevanene.

## 3.0 HANDLINGSPROGRAM

### 3.1 Hovedmål for folkehelsearbeidet i Bardu

Hovedmålet er å legge til rette for *trivsel og god helse for alle innbyggerne i Bardu.*



Spurt i snøen.

Foto: Langrennsgruppa, Bardu IL

### 3.2 Generell folkehelse

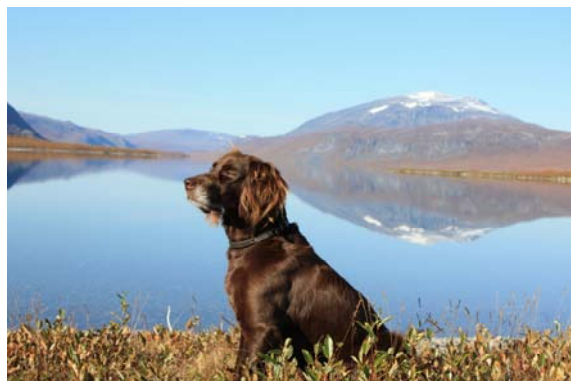
Folkehelsearbeid er *samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme folkehelsen*; forebygging resulterer i mindre reparering. Folkehelsearbeidet må forankres *lokalt*. *Livs tiltak* og individets *egeninnsats* vil være et supplement og alternativ til medikamentell behandling. Idrett og friluftsliv blir viktige innsatsområder. Målet er å skape et *planmessig, forpliktende og helhetlig folkehelsearbeid* på tvers av nivåer og sektorer (St.meld. nr 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge") (vedlegg 5).

Som følge av kommunestyrevedtak ble Bardu kommune med i FYSAK-prosjektet i 2001. Man antar at det er mange som fortsatt er inaktive både blant barn, ungdom og voksne i kommunen. FYSAK innebærer samarbeid om lavterskelaktiviteter lokalt for denne uensartede gruppen. Programmet forutsetter samarbeid mellom ulike sektorer og frivillige organisasjoner, med forankring i kommunehelsetjenesten. Med deltagelse fra frivillig sektor ble det opprettet en tverretattlig arbeidsgruppe og tilsatt en folkehelsekoordinator.

I 2004 ble FYSAK-prosjektet utvidet ved at Bardu inngikk partnerskap om folkehelse, og ble dermed en folkehelsekommune. Målet var å drive frem nye folkehelse tiltak, og medførte en utvidelse av stillingen som folkehelsekoordinator. Samtidig opprettholdt kommunen arbeidsgruppen for FYSAK.

Helse er en betydningsfull ressurs og et grunnleggende vilkår for en positiv samfunnsutvikling i Troms fylke. Fylkesplanen blir sett på som det viktigste redskapet for utviklingen av en samlende strategi. Helheten ivaretas ved at man samordner aktiviteten og politikken innen flere samfunnsområder, på tvers av forvaltningsnivåene og sektorene. *Det er innen helse man finner de største sosiale forskjellene* (Folkehelse, idrett og friluftsliv - handlingsplan for Troms 2008-2013) (vedlegg 5).

I 2005 Etablerte Bardu kommune Frisklivsentral, et formalisert samarbeid med fastlegene, fysioterapi, helsesøster og kultur. Bakgrunnen var at man ikke nådde den delen av befolkningen som sto i fare for å utvikle livsstilsykdommer. Som en følge av dette utformet man en egen frisklivresept (vedlegg 4).



Gebna en flott septemberdag.  
Foto: Arild Brandsegg

## Frisklivsentralen

For å forebygge livsstilsykdommer har man opprettet frisklivsentralen. I overkant av 40 brukere har fått frisklivsveiledning fra 2005 til 2009. Fra februar 2009 tildelte Troms fylkeskommune midler til 50 % prosjektstilling som frisklivsveileder over 2 år, med oppstart 1. september. Frisklivsveileder vil ha kontor i Barduhallen. Frisklivsentralen mangler per dags dato egnet lokale for styrketrening, sykling og løping på tredemølle. Frisklivsresepten med tilhørende helsesamtaler er sentral for å kunne gi individuell oppfølging. På sikt er det ønskelig å utvide frisklivskonseptet til også å gi råd og veiledning til alle grupper i befolkningen som ønsker å gjøre noe med livsstilen sin, men som ikke tilhører målgruppen. Fysioterapien har lange ventelister og ikke tilstrekkelig tid til veiledning og oppfølging blant barn/ungdom i barnehager og skoler. Avdelingen ønsker å rette innsatsen mer mot helseforebyggende arbeid. Status: Middels.

«Samhandlingsreformen» skal imøtekomme noen av de største utfordringene i Helse-Norge på sikt, med *flere eldre og flere med kroniske og sammensatte lidelser. Kommunene skal få mer ressurser – og mer ansvar* – og det vil bli satset mer på *forebygging* av kroniske lidelser. Forebygging skal på sikt bidra til færre sykehusopphold. Kommunene skal også kunne gi kronikere et «helhetlig» tilbud – der *helsepersonell samarbeider tettere*. Reformen vil kunne gi bedre grunnlag for samarbeid mellom kommunene og mellom kommuner og helseforetak. I tillegg vil man rette større oppmerksomhet mot *folks livsstil* i det kommunale helseapparatet, og utjevne sosiale helseforskjeller ved å satse på individuelle tiltak (*St. meld. nr. 47 (2008-2009): Samhandlingsreformen*).



I blåbærskogen. Foto: Charles Aune-Lundberg

**Strategi:** Helsefremmende arbeid og forebygge livsstilsykdommer

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Økt stillingsressurs frisklivsveileder.	Politikere	I planperioden	100 % stilling
Videreutvikle frisklivskonseptet; - gjelde hele kommunens befolkning. - samarbeid med henvisende instanser - samarbeid mellom fysioterapi og Frisklivsentral	Folkehelse-arbeidsgruppa	Kontinuerlig	

## Informasjon/markedsføring

Folkehelsearbeidet kan bli bedre kjent blant Bardus befolkning. Handlingsplanen for folkehelse og ressursbank (vedlegg 6) er ikke markedsført. Viktig å synliggjøre tiltak og aktivitetstilbud som skal iverksettes. Status: Middels

**Strategi:** Bedre informasjon / markedsføring av folkehelsearbeidet.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Markedsføre folkehelsearbeidet/ressursbank i Barduposten, Nye Troms, samt opprette egen hjemmeside. Avtale om fast spalte i Nye Troms	Kultur	Ved behov	



På ski i februar. Foto: Ole Kroken

## Tverrfaglig/sectorovergripende samarbeid

Folkehelsearbeidet er dårlig forankret i planarbeid/planer. Det er derimot et godt samarbeid med fylkeskommunen og frivillige lag/foreninger. Folkehelsearbeidsgruppa har hatt månedlige møter siden 2001. Status: Middels.

**Strategi:** Bedre tverrfaglig/sectorovergripende samarbeid

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Stimulere til tverrfaglig/sectorovergripende samarbeid med kommunedelplanen og kommuneplanen som verktøy. Folkehelsearbeidsgruppa fortsetter med månedlige møter	Folkehelsekoordinator	Kontinuerlig	
Folkehelsesamarbeidet i Troms: Folkehelsekoordinator 100 % stilling	Kultur	Videreføres	Tilskudd fra Troms fylkeskommune
Koordinere opplæringstiltak innen folkehelse	Folkehelsekoordinator	Kontinuerlig	
Samarbeid med lag/foreninger som driver med og ønsker å drive med lavterskeltilbud; for eksempel gi råd, veiledning og/eller tilskudd.	Folkehelsearbeidsgruppa	Kontinuerlig	FYSAK-millionen

### 3.3 Fysisk aktivitet - lavterskeltilbud

I Bardu er det om lag 20 lag, foreninger, institusjoner og enkeltpersoner som tilbyr lavterskelaktiviteter (vedlegg 7). Bardu

Med "idrett og fysisk aktivitet for *alle*" som overordnet visjon ønsker staten å prioritere både **organisert og uorganisert idrett**. Barn og ungdom er de primære målgruppene. Det er derfor viktig å ta hensyn til deres behov for variasjon, utfordringer, medvirkning og sosiale møteplasser. Samtidig ønsker man å styrke rammebetingelsene for frivillig idrett på lokalnivået, samt å prioritere nærmiljøanlegg og rehabilitering av anlegg (St.meld. nr 14 (1999-2000) *Idrettslivet i endring*) (vedlegg 5).



Med staver i høyden. Foto: Ukjent inntil videre.

kommune er god på tilrettelegging, og har et godt samarbeid med frivillige lag og foreninger. Det viser seg at de som er aktive fra før, benytter seg av

eksisterende tilbud. Utfordringen er å nå de personene som er inaktive. De fleste aktivitetene er beregnet for å nå alle målgrupper. Likevel er det i realiteten bare et fåtall som når frem til yngre aldersgrupper (under 20 år). De fleste tilbudene aktiviserer for det meste voksne og eldre. Man må derfor til idrettslagene for å finne organisert trening for ungdom. Samtidig er det vanskelig å si noe om man har nådd ut til grupper av befolkningen med spesielle behov, som for eksempel lavere sosiale lag, personer med innvandrerbakgrunn og personer med funksjonsnedsettelse.

**Målsetning:** Alle innbyggerne i Bardu skal ha mulighet for å utøve daglig fysisk aktivitet uansett bakgrunn og forutsetninger

#### Barn/ungdom

Det er få lavterskeltilbud til denne aldersgruppen: Dans Bardu, Norsk Motor Klubb Bardu, og offentlig bading, skyting Dølahall og Steilia Alpinsenter. Status: Middels.

**Strategi:** Tilrettelegge lavterskeltilbud for barn og ungdom som faller utenom den organiserte idretten.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Tiltak barn/ungdom: "Åpen hall"	"SMASH"	I planperioden	
Spinning for ungdom		I planperioden	

#### Barn/ungdom med funksjonsnedsettelse

Denne gruppen er lite integrert i eksisterende tilbud. Samarbeidet med de ansvarlige for støttekontaktene kunne vært bedre. Status: Dårlig.

**Strategi:** Integrere barn og ungdom med funksjonsnedsettelse i organisert aktivitet

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
"Støfri": Tilrettelegge og skape arena for større aktivitet på fritida for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse.	Kultur/folkehelse-arbeidsgruppa	Vår 2010	FYSAKmillionen

## Utviklingshemmede:

Utviklingshemmede har en dårlig individuell tilrettelegging (individuelle planer). Den felles tilretteleggingen er bra, med Fylkeslekene, isfiske og boccia. Status: Middels.

**Strategi:** Tilrettelegge fysisk aktivitet for utviklingshemmede

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Fylkeslekene for utviklingshemmede	Kultur	Årlig i august	Kr. 60 000 fra Fylkeskommunen
Isfisketur for utv.hemmede til Altevann	Kultur	Årlig i mars/april	Søke på FYSAKmillionen
Boccia utviklingshemmede	Kultur	Ukentlig	

## Yrkesaktive:

Mange tilbud (vedlegg 7 og 8). Det er volleyballtrening med deltagere fra flere bedrifter. 20 – 25 personer fra 16 – 55 år deltar. Det er innebandytrening for gruppen 40 år og eldre. Status: Bra.

Vurdering av tiltak for fysisk aktivitet: Arbeidsgiver skal, i tilknytning til det systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, vurdere tiltak for å fremme fysisk aktivitet blant arbeidstakerne (Arbeidsmiljølovens § 3-4).

**Strategi:** Stimulere yrkesaktive til fysisk aktivitet i arbeid og fritid

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Trim i arbeidstida	Den enkelte arbeidsgiver	I planperioden	
Bedriftsidrett	Den enkelte bedrift	I planperioden	

## Pensjonister:

Mange tilbud (vedlegg 7 og 8). Status: Bra.

## Flyktninger/asylsøkere:

Det gjøres mye for å aktivisere denne gruppen. Setermoen mottak kjøper tjenester for å aktivisere asylsøkerne. Målgruppen kunne vært bedre integrert i eksisterende aktiviteter. Status: Middels/Bra

### 3.4 Kost, ernæring og tannhelse

Bardu og Målselv var i 2006 pilotkommuner i studiet "Barn, kosthold og helse". Ansatte innen barnehage, ungdomsskolen og kultur deltok på ernæringsstudiet. Målet var å spre slik kompetanse til ansatte i barnehage, SFO og skole. I den forbindelse ble det etablert et "ernæringsfaglig forum".

Det er en økende andel i befolkning med ernæringsrelaterede helseproblemer. Tiltak bør begynne så tidlig som mulig. Bardu kommune har ikke systematisk samlet vekt/høyde status. På befolkningsnivå vet vi at andelen overvektige barn har økt, men at vekten ser ut til å stagnere. Likevel vil det være behov for å tilrettelegge og følge opp overvektige som en egen gruppe, og forebygge slik at færre unger utvikler overvekt.

Regjeringen ønsker å: 1) Endre kostholdet i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. 2) Redusere sosiale forskjeller i kosthold. Man ønsker derfor å **bedre kostholdet i hele befolkningen**, og særskilt fokusere på **barn, ungdom og eldre**. Kostholdet skal være sammensatt på en slik måte at det blant annet reduserer kostholdsrelaterede sykdommer i befolkningen som overvekt, diabetes og hjerteinfarkt. (Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007 – 2011) *Oppskrift for et sunnere kosthold*) (vedlegg 5).



Multebær. Foto: Ole Kroken

Sunt kosthold og vann som drikke bidrar til å opprettholde en god tannhelse.

**Målsetning:** Legge til rette for et sunt og variert kosthold og en god tannhelse i kommunen.

### Kompetanse

Ernæringsfaglig forum er for lite synlig. Representantene i forumet er lite aktive. Det er i tillegg behov for ressurser og kompetanse til individuell kostholdsveiledning og for å arrangere kostholdskurs. Status: Middels

**Strategi:** - Tilføre kompetanse til ressurspersoner  
- Videreformidle kunnskap om sunt kosthold; i egen organisasjon, til individer og ulike målgrupper

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Evaluering av ernæringsfaglig forum	Folkehelsekoordinator	I planperioden	
Arrangere kostholdskurs "Bra mat for bedre helse"	Frisklivveileder	I planperioden	

## Barn og ungdom

Ernæringsfaglig forum er ikke benyttet. Viktig å få til et samarbeid med tanke på å redusere og forebygge kostholdsrelaterte livsstilsykdommer. Barnehagene i Bardu synes å jobbe godt i forhold til kost og ernæring. Bursdager markeres med aktivitet og barnet i fokus, heller enn kaker og søt mat og drikke. Enkelte barnehager har innfelt satsningen på mat og ernæring i årsplanen. Fiskesprell, et kursopplegg fra Eksportutvalget for fisk i samarbeid med Helsedirektoratet, har bidratt til økt bruk av fisk i barnehagene. Bardu kommune har reint og godt drikkevann.

Status: Middels.

**Strategi:** - Tilføre kunnskap hos ansatte i barnehage, SFO og grunnskolen  
- Tilføre kunnskap til foreldrene

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Felles retningslinjer for mat og måltider i barnehagene	Folkehelsekordinator/repr. for ernæringsfaglig forum i samarbeid med styrerforum barnehagene	I planperioden	
Vannflasker m/logo til alle 6-åringene	Helsestasjonen	I planperioden	Sponset av kommunale vannverk
Synliggjøre faglige retningslinjer om mat og ernæring i årsplaner/virksomhetsplaner.	Barnehage og skole	I planperioden	
Utarbeide modell for å fange opp barn/ungdom med overvekt	Frisklivveileder og helsestasjonen	I planperioden	

## Pensjonister på institusjon og hjemmeboende pensjonister

De eldre vil være den sterkeste voksende befolkningsgruppen i årene fremover. Det er en stor utfordring å møte de eldres behov for å sikre deres livskvalitet både i hjemmesituasjonen og i et liv på institusjon. Det er ønskelig med et økt fokus på de eldres vilkår i et folkehelseperspektiv. Dette innebærer blant annet et søkelys på **forebyggende helsearbeid** og de eldres behov for **tilrettelagt fysisk aktivitet, rett kosthold og kulturtilbud** (Eldrepolitisk handlingsplan for Troms).

For eldre er god kost og riktig ernæring viktig for å forebygge helseproblemer og skape forutsetninger for en bedre helse. Mange eldre trenger råd og veiledning for å bedre kostholdet.

**Strategi:** Bedre kunnskapene blant eldre/pensjonister rundt et godt kosthold

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Gi informasjon og veiledning ut fra interessen/behovet.	Frisklivveileder	I planperioden	

### 3.5 Røykeslutt

Bardu kommune har i regi av helsedirektoratets avdeling tobakk utdannet en kursholder innen røykeslutt. Det har vært arrangert 3 kurs i perioden 2006-2008 med godt oppslutning og godt resultat. Det er ønskelig å utdanne en til kursholder.

Forebyggende arbeid opp mot skolen og "Fri programmet" er ikke iverksatt. Status: Middels

Å hjelpe ungdom til å unngå tobakk er avgjørende for at ikke neste generasjon skal røyke like mye som denne (St.meld. nr 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge - Folkehelsepolitikken").

**Målsetning:** Redusere andel røykere i Bardu kommune.

**Strategi:** Stimulere til røykeslutt.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Kurs røykeslutt	Helse	Inntil 2 pr. år	
Utdanne kursholdere	Folkehelsekoordinator	Høst 2009	



Avslutningstur trimkasser  
Høgste Åsen.  
Foto: Anne Mari Berglund



Reinrose.  
Foto: Wilhelm Kjelsvik.



Rokkambårre i juni. Foto: Ole Kroken

### 3.6 Den organiserte idretten

I Bardu kommune er det registrert til sammen 11 idrettslag. 2 er fleridrettslag og 9 er sær-idrettslag (vedlegg 8). Disse lagene har en medlemsmasse på 1319 (2007). Det utøves organisert aktivitet innenfor ulike idretter, og aktiviteten i idrettslagene domineres av barn og ungdom. I tillegg har Bardu skytterlag og Salangsdalen skytterlag organisert aktivitet.



Opp heisen i Steilia.

Foto: Anne Mari Berglund

Den organiserte idretten i Bardu har hatt en økning i medlemsmassene i perioden 2003 - 2007 på 97 medlemmer. Setermoen svømmeklubb har hatt størst økning i perioden, mens Bardu alpinklubb har hatt størst nedgang i antall medlemmer. Salangsdalen IL og Setermoen pistolklubb står uten registrert medlemsaktivitet i 2007.

Flere av lagene har ulike undergrupper som driver aktivitet. Bardu IL organiserer særskilt fotball, friidrett, gym/turn, håndball, orientering, ski, volleyball, skiskyting, styrkeløft, PU-idrett, og sykkel. Kampen IL har aktivitet innenfor områdene orientering, ski, idrettsskole, Kampendilten, karusell og vintertrim. Videre organiserer NMK Bardu grupper for motor og go-cart.

Medlemstall viser (vedlegg 8) at det totalt sett i 2007 var 153 flere menn enn kvinner i idrettslagene i Bardu kommune. Den største forskjellen blant kvinner og menn finner vi i aldersgruppen 26 år og eldre med en differanse på 109 medlemmer. Videre ser vi at barn og ungdom under 19 år utgjør over halvparten av den totale medlemsmassen. Til tross for denne overvekten av barn og ungdom i lagene, er det også en betraktelig mengde voksne i lagene. Tallene sier imidlertid ikke noe om disse voksne medlemmene er aktive, eller mer eller mindre opptre som støttemedlemmer, familiemedlemmer osv.

**Målsetning:** Alle grupper i befolkningen gis gode muligheter til et organisert aktivitetstilbud

### Tilbud barn og ungdom

Se vedlegg 8 "Idrettslagene i Bardu". Viktig å gi barn et allsidig idrettstilbud og stimulere til at ungdom ikke faller fra den organiserte idretten. Status: Bra.

**Strategier:**

- Samarbeide med idrettslagene og Bardu idrettsråd
- Tilføre kompetanse til ungdom

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Idrettsskole	Idrettslagene og idrettsrådet	I planperioden	
"Ungt lederskap": Utdanne ungdom til å bli aktivitetsledere		I planperioden	

### 3.7 Friluftsliv

Bardu kommune har en storslagen natur som gir innbyggerne store muligheter for et mangfold av friluftaktiviteter. Den voksne del av befolkningen benytter turgåing sommer som vinter, til beins eller på ski, langs vei eller i naturen som sin primære måte å utøve fysisk aktivitet på.

Lett tilgang til fjellområdene gjør at mange benytter seg av muligheten til en kombinasjon av naturopplevelse og fysisk aktivitet. Fylkesmannen har foreslått å opprette Nasjonalpark i Bardu kommunes indre områder, noe som viser at Bardu har naturkvaliteter som er av nasjonal verdi.

Naturopplevelsen ved friluftslivet bidrar til økt livskvalitet. Det er derfor viktig å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allemannsretten slik at *helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes*. Barn og ungdom skal ha mulighet for å utvikle ferdigheter i friluftsliv, også med tanke på utviklingen av en naturkjer livsstil i voksen alder. Områder for *verdi av friluftsliv skal sikres* slik at det fremmer miljøvennlig ferdsel, opphold og høsting, spesielt ved boliger, skoler og barnehager (St.meld. nr 39 (2000-2001) "Friluftsliv - ein veg til høgare livskvalitet) (vedlegg 5).

Midt-Troms friluftsråd ble etablert i 2006. Rådet er et interkommunalt friluftslivsamarbeid, og daglig leder har kontor på kommunehuset i Bardu.

I Bardu er det 2 jeger og fiskeforeninger. Bardu Jeger- og fiskeforening er størst med 310 medlemmer. Foreningen har eget klubbhus og stor lavvo på Steilandsodden, flere hytter, samt egen ungdomsgruppe. Salangsdalen Jeger og Fiskeforening med 90 medlemmer har eget ungdomsutvalg og klubbhus ved skytebanen på Brandvoll. Foreningene arrangerer årlig Nord-Norsk villmarksmesse i Bardu.

Bardu Hund og Midt-Troms fuglehundklubb har ulike aktiviteter, og har tilrettelagt områder for dressurtrening.

Gråbein 4H aktiviserer barn og ungdom med en rekke friluftslivsaktiviteter, og gir et tilbud som skiller seg mye fra andre organiserte tilbud; tilbudet som gis er ikke avhengig av lokaliteter som fotballplass, svømmehall etc. og er et helårs tilbud med store variasjoner. Barna bestemmer selv hva de vil gjøre i løpet av året. Gråbein 4H hadde 17 medlemmer i 2005. Gjennomsnittsalderen i klubben er ikke så høy, og det er derfor ikke så lett å bli sett.

Fjelltrimmen omfatter skilting og merking av 14 turmål rundt om i kommunen. Rutene er merket med skilt, informasjonstavler og røde merker. Det er satt opp stempelklemmer hvor turen stemples på et medbrakt kort. Merking og skilting av turtraseer har stimulert til økt bruk av naturen.

Mange av bygdas innbyggere er flittige brukere av bygdas trimkasser som er plassert i områdene Setermoen, Salangsdalen, Øvre Bardu og Nedre Bardu. Dette bekreftes av innføring i trimkasse protokoller. Bardu LHL organiserer turer for medlemmene.

Skolen har i henhold til læreplan anledning til å inkludere friluftsliv i flere av fagene. Barduskolene har aktivitetsdag, aktivitetsuker og leirskoletilbud. Alle skolene i Bardu har nærhet til naturen og lett tilgang på uteareal for friluftsliv. Skolene har blant annet nær-o-kart og turstier. Alle skolene har tilbud om svømmeopplæring.

**Målsetning:** Skape forutsetning for et variert og miljøvennlig friluftsliv

## Turgåing

Setermoen har sykkel- og gangsti langs E6, som kanskje er den flittigste brukte "turstien" i kommunen. Utvidelse av gang- og sykkelsti vil være et viktig bidrag til folkehelsen. I tillegg har Elveparken blitt et viktig tilskudd for gang og sykkel. Setervann og Toftaker tursti viser i følge trimprotokoll september 2008, 1714 underskrifter. Turstien benyttes mye av pensjonister og foreldre med barnevogn. Ansvar for drift og vedlikehold er per i dag ikke avklart. Opprettelsen av fjelltrimmen har medført god merking av de berørte stiene. I tillegg har Troms Turlag et sommermerket rutenett med mulighet for lån/kjøp av nøkkel til foreningshyttene. Turstiene ellers er ikke synliggjort godt nok på turkart. I tillegg er det dårlige parkeringsmuligheter enkelte steder. Status: middels.



Dølatråkket, nesten i mål.  
Foto: Anne Mari Berglund

Fjelltrimmen har god oppslutning, og har fått gode rutiner for remerking / vedlikehold av stiene. Status: Bra.

For dårlig informasjon/markedsføring av eksisterende trimkasser. Stimulere til drift og vedlikehold av trimkassene (tilskudd premier). Status: Middels.

**Strategi:** Tilrettelegge og stimulere til økt bruk av naturen.

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
Sikre parkering til friluftsområder	Grunneierne Plan- og utvikling	I planperioden	
Lage samarbeidsrutiner for merking/remerking av turstier og løyper/lysløyper	Grunneierne Plan- og utvikling Bygg og eiendom v/uteseksjonen Kultur	I planperioden	
Videreføring av fjelltrimmen sommer	Kultur	Årlig	Tiltaket må synliggjøres i budsjett. Søke FYSAK-millionen.
Videreføring av fjelltrimmen til vinterhalvåret ("vintertrimmen"?)	Kultur	Innen 2011	Tiltaket må synliggjøres i budsjett. Søke FYSAK-millionen.
Drift trimkasser: Tilskudd til lag/foreninger/enkelt personer	Kultur	I planperioden	Hvor skal pengene hentes? FYSAKmillionen?
Kjøre opp skiløype til Kojevassbu	Kultur i samarbeid med frivillige	Årlig i påsken	Tilskudd kr. 5000,-

## Tilbud voksne

Flere godt etablerte tilbud: Jeger- og fiskerforeningene, Bardu turlag, Fjelltrimmen og grunneierlagene. Status: Bra.

## Tilbud barn og ungdom

Barn og ungdom har følgende tilbud: 4 H Gråbein og ungdomsklubben SMASH. Jeger- og fiskerforeningene har egne ungdomsgrupper/utvalg. På skolen har barna anledning til å drive med friluftsliv både gjennom undervisning og i friminutter. Status: Middels/bra.

### 3.8 Idretts- og friluftsanlegg

Anlegg har vært et sentralt tema når det gjelder stimulering til fysisk aktivitet i kommunen.

Konkurransetidretten i kommunen har et tilfredsstillende antall anlegg til sine konkurranseaktiviteter, men det vil fremdeles være viktig å følge opp arbeidet med rehabilitering av anleggene. Etablering av en rekke nærmiljøanlegg har vært vellykket. Ut fra erfaringer som er gjort, må anleggene ligge svært nær der barn og unge bor. Undersøkelser fra Norges Idrettsforbund viser at egenaktiviteten hos mindre barn opp til 6 års alderen er svært høy, mens den egenorganiserte aktiviteten synker noe fram mot 9-årsalderen og deretter dramatisk inn mot ungdomsalderen. Ut fra dette ståstedet er det viktig å etablere gode aktivitetsanlegg for større barn og ungdommer.



Fra Storalå. Foto: Bengt Eggen

Erfaring viser at oppslutningen om uorganisert aktivitet både blant ungdom og voksne har økt: Skateboard, sykling, terrengsykling, rollerblades, telemark, snowboard, volleyball, basketball, klatring og elvekajakk.

**Målsetning:** Alle innbyggerne i Bardu skal ha tilgang til funksjonelle, oppdaterte og lett tilgjengelige anlegg og områder for idrett og friluftsliv.

**Strategi:** - Behovsvurdering skal ligge til grunn for anleggsutbygging  
- Prioritering av rehabilitering og oppgradering av eksisterende anlegg

Bardu kommune har i dag en god anleggsdekning, men vi har flere områder vi kan bli bedre på. Idretter som i dag ikke har gode nok anlegg er:

#### Idrettsanlegg

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
<b>Hopp</b> Trenger bedre opplæringsanlegg. Vurdere flytting av Åsbakken til Mobakken.			
<b>Fotball</b> Dårlige treningsforhold om vinteren. Krøllgresset mangler varmekabler. Det er behov for flere halltimer.			
<b>Alpint/slalåm</b> Bedre løypetraseer. I samsvar med vedtatt plan for videreutvikling av Steilia. Egen løypetrase for fartstrening tas med i langsiktige utbyggingsoppgaver (10-12 år).			
<b>Styrkeløft</b> Lite og dårlig ventilasjon i styrkerommet. Trenger større rom og bedre utstyr. Vedtatt gjennom forprosjekt for utvidelse av Barduhallen.			
<b>Klatring</b> Ingen anlegg. Må klatre ute. Innarbeides mulighet i utvidelse av Barduhallen.			

<b>Skøyter</b> Aktivitetsflate ved Barduhallen kan islegges. Ansvar og økonomi ikke avklart.			
<b>Nærmiljøanlegg</b> Har ikke ballbinger. Behov for rehabilitering av nærmiljøanlegg som skateboard, sandvolleyball, BMX løype v Setermoen skole.			
<b>Lager og utstursrom</b> Bedre kapasitet ved eksisterende anlegg: Mobakken, skistadion, Barduhallen med sentralidrettsanlegget.			
<b>Varmtvannsbasseng</b> Bardu kommune har registrert interesse for et varmtvannsbasseng, både til forebygging, behandling og rehabilitering, men også til bruk for funksjonshemmede, idrettsarrangementer, rekreasjon, velvære osv. Bardu kommune har gjennomført behovsvurdering.			
<b>Treningshall</b> Ledig gymsal kveldstid på Fredly, Øvre Bardu og Nedre Bardu skole. Instruktørene ønsker aktiviteten på Setermoen. Ifbm. utvidelse av Barduhallen er det planlagt spinning og step/aerobic sal.			
<b>Lekeplasser og lekeanlegg i sentrum</b> Det er behov for lekeplass i sentrum. Ulike typer lekeplasser er viktig for å stimulere til barns lek og utvikling. Eksisterende lekeplasser skal rehabiliteres ut fra innleverte prioriteringer som er gjort av beboerne. Viktig å avsette gode areal til lekeplasser ved planlegging av nye boligområder.			
<b>Golf</b> 9-hulls golfbane, treningsbane og kunstgressgreener er under planlegging.			
<b>Skyting</b> Mangler elektronisk miniatyrskytebane og skeetbane for leirdueskyting i Bardu.			

## Friluftsanlegg

Tiltak	Ansvar	Når	Økonomi
<b>Offentlig badeplass/rekreasjonsområde/tursti</b> Badeplass mangler helt i Bardu kommune. Toftakervatnet er et mulig alternativ. Det bør jobbes med å sikre Toftaker som friluftsområde. Det er et ønske om lyssetting og løypetråkking om vinteren.			
<b>Parkeringsareal</b> Ved store utfartssteder: Bjørnsmo, Nymo (Istindlia), Bones, Bruhaugen og Sørmo			
<b>Loken og Sentrumsparken</b> Miljø og trivselstiltak og sammenknytning av anlegg			
<b>Stormyra / Åsen</b> Sikre retten til fremtidig bruk av området som aktivitetsområde for skolene/helårsløype			
<b>Utvidelse Elveparken</b> Det er viktig å utvikle Elveparken som lavterskeltilbud for fysisk aktivitet og som trivselskapende friluftstilbud. En forlengelse av Elveparken med bru over Barduelva til Steilia og motorsportanlegget vil også kunne bidra til at flere velger et trafiksikkert alternativ for gå- og sykkelturen. I tillegg vil soldatene kunne komme over til Steilia og motorsportanlegget på en lettere og sikrere måte. Man vil også få en fin rundløype. Det bør vurderes			

om man skal sikre området for fremtidig bruk (offentlig sikra friluftsområde).			
--	--	--	--

### 3.9 Prioriteringer

Følgende prioriteringer er gjort for 2010. Denne oversikten rulleres årlig.

Prioritering	Kostnader og finansiering (i 1000 kr)				Behovs Vurd./ Forhånds godkj.	Utbygger
	Tot.	SM	BK	A		
<b>A Nærmiljøanlegg</b>						
1. Gangvei fra Vekved – Elveparken. Tursti					B / F / U	Bardu kommune
2. Setermoen - Ballbinge					B / F	Bardu kommune / Bardu IL
3. Nedre Bardu - Ballbinge					B / F	Bardu kommune / Kampen IL
4. Fredly skole - Ballbinge					B / F	Bardu kommune

<b>B Ordinære anlegg</b>						
1. Steilia - snøproduksjonsanlegg					B / F / U	Bardu kommune
2. Storlømyra/Åsen – lysløype					B / F / U	Bardu IL
3. Svartvatn – O-kart					B / F / U	Bardu IL
4. Storlømyra – Varmegarasje/lager, også for idretten					B / F	Bardu kommune
5. Setermoen sentralskytebane – 100 meter					B / F / U	Bardu skytterlag
6. Barduhallen – styrkerom, idrettshall, lager, rom for spinning m.m.					B	Bardu kommune
7. Barduhallen – Varmtvannsbasseng –					B	Bardu kommune
8. Steilia – Slalåmbakke (barn/nybeg./funksjonsh.) – gradering grønn					B	Bardu kommune
9. Steilia – Heis Slalåmbakke (barn/nybeg./funksjonsh.) –					B	Bardu kommune
10. Steilia – Varmegarasje/lager					B	Bardu kommune
11. Steilia – Lys slalåmbakke (barn/nybeg./funksjonsh.) – Steilia					B	Bardu kommune
12. NMK Bardu - Innredning kjeller, Klubbhus					B	NMK Bardu
13. Finnkroken – Treningsbane, golf					B	Midt-Troms Golfklubb
14. Finnkroken – Golfbane 9-hull					B	Midt-Troms Golfklubb
15. Finnkroken – Kunstgress greener					B	Midt-Troms Golfklubb

16. Hamran – Skeetbane					B	Bardu JFF
17. Setermoen sentralskytebane – Klubbhus					B	Bardu Skytterlag
18. Skiskytterstadion – Utvidelse til 30 skiver					B	Bardu IL
19. Storlømyra – Ombygging / grunnarbeid langrennsstadion					B	Bardu IL
20. Flytting av Åsbakken til Mobakken og rehabilitering					B	Bardu IL
21. Mobakken - Varmebeu toppen av bakken						Bardu kommune
22. Steiland – Kåte					B	Bardu JFF
<b>C Anlegg for friluftsliv i fjellet</b>					B	
23. Altevatt – Tursti fra demning til hyttefelt						Altevatt hytte- og båteierforening

Forklaringer:

B = Behovsvurdert (dvs at det er et behov)

F = Forhåndsgodkjent (Anlegg som er forhåndsgodkjent er i posisjon til å søke spillemidler)

U = Utbygging er igangsatt eller er ferdig

Tot = Anleggets totale kostnad

SM = Andel spillemidler

BK = Bardu kommunes andel

A= Annen finansiering (eks. dugnad, egenandel, gavebrev)



Desember mot Lifjellet. Foto: Oddgeir Sagerup

### 3.10 Lekeplasser

Lekeplasser er ikke spillemiddelberettiget (se vedlegg 10):

Nr vedlegg	Lekeplass	Eier
1	ÅSVANGJORDET	Bardu kommune
2	BJØRKVEIEN	Bardu kommune
3	BJØRKVEIEN/FAGERÅSEN	Bardu kommune
4	PARKVN./VEKVEDV.	Bardu kommune
5	BEKKFARET	Privat
6	SKOGBRYNET	Bardu kommune
7	SOLSVINGEN	Bardu kommune
8	HAUGKLI/SETERVEIEN	Bardu kommune
9	SETERVANN/STRANDVN	Bardu kommune
10	BRINKEN	Bardu kommune
11	TOFTAKERLIA	Bardu kommune
12	SOLSTIEN	Bardu kommune
13	BAKKEVEIEN	Bardu kommune
14	MOEGGA	Bardu kommune
15	BARNAS HUS	Bardu kommune
16	SETERVEIEN BARNEHAGE	Bardu kommune
17	BEKKEBO BARNEHAGE	Bardu kommune
18	FAGERÅSEN BARNEHAGE	Bardu kommune
19	SETERMOEN SKOLE - SFO	Bardu kommune
20	SETERMOEN SKOLE - SKOLEFRI	Bardu kommune
21	BARDUHALLEN	Bardu kommune
22	LAPPRAEN	Bardu kommune
23	OLDERVEIEN	Bardu kommune
	ØVERJORDET	Bardu kommune
	RUNDMYRA	Bardu kommune
	FAGERÅSEN/ STORMYRVEIEN	Bardu kommune
	FREDLY SKOLE	Bardu kommune
	ELVEMO/LØVLI	Bardu kommune
	NORDHUSVN.	Privat
	SOLBU	Bardu kommune

# Vedlegg

## Vedlegg 1

**Ernæring** er sammenhengen mellom mat, næringsstoffer og helse og omfatter behovet for energi og hvordan næringsstoffene fordøyes og omsettes i kroppen.

**Folkehelse** er befolkningens helsetilstand og hvordan helse er fordelt i en befolkning.

**Folkehelsearbeid** er samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme folkehelsen. I dette ligger nødvendigheten av å styrke verdier som gir det enkelte individ og grupper muligheter for ansvar, delaktighet, solidaritet, mestring og kontroll over eget liv og situasjon.

**FYSAK** er systematisk bruk av tilpasset fysisk aktivitet i helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid.

**Fysisk aktivitet** er et overordnet begrep som omfatter en rekke andre begreper knyttet til bevegelsesmessig utfoldelse (lek, idrett, arbeid, gymnastikk, mosjon, trim, trening, dans og friluftsliv etc.)

**Friluftsliv** er opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse.

**Helse** er å ha overskudd i forhold til hverdagens krav og utfordringer.

**Idrett** er en fysisk aktivitet som mennesker utfører for å få mosjon og rekreasjon eller for å oppnå konkurranseresultater.

**Kosthold** er det totale inntaket av mat og drikke over tid, og inkluderer næringsstoffinntak og måltidsrytme.

**Lavterskelaktiviteter** er aktiviteter som er tilrettelagt for personer som i utgangspunktet er inaktive, ved at ulike barrierer er forsøkt bygget ned. Aktivitetene krever lite utstyr og ingen spesielle ferdigheter. De kan være gratis eller ha en lav pris, samt være lett tilgjengelig både fysisk, sosialt og kulturelt.

**Livsstilsykdommer** er sykdommer som blant annet overvekt, fedme, diabetes type 2, høyt blodtrykk, hjerte- karsykdommer, mage- tarmsykdommer og enkelte kreftformer. Man antar at disse har sin årsak i den enkeltes livsstil, som røyking, fysisk aktivitet, kosthold og rus.

**Nærmiljøanlegg** er et enkelt anlegg for fysisk aktivitet som ligger i eller i direkte tilknytning til boligområde og som en integrert del av dette. Anlegget skal ivareta behov for trim- og friluftslivaktiviteter for alle aldersgrupper, barnas lekebehov innbefattet.

**Partnerskap folkehelse** er et formelt samarbeid innen folkehelse mellom Troms fylkeskommune og et utvalg kommuner, videregående skoler, regionale aktører og FYSAK-kommuner. Samtidig forutsetter partnerskapet et internt samarbeid i organisasjonen.

## Vedlegg 2

Følgende anlegg er blitt prioritert i perioden fra 1995 frem til 2008:

### Nærmiljøanlegg

Lokalitet, type anlegg	Eier	Tildelt sm	Sum sm
<b>Setermoen</b>			
Åsvangjordet skøytevant, skoleanlegg	Bardu kommune	2004	21 000
Bardu ungdomsskole, utendørs klatrevegg	Bardu kommune	2006	52 000
Bardu idr.park, sandvolleyballbane	Bardu kommune	2002/2004	81 000
Bardu idrettspark, flerbruksflate/ballbane ved idrettshall gruslagt	Bardu kommune	2006	51 000
Bardu idrettspark skileikanlegg	Bardu kommune	1996	40 000
Sentralskolen, tursti	Bardu kommune	1998	51 000
Setermoen skole, rullebrettanlegg	Bardu kommune	2002/2004	96 000
Sponga – Barduhallen, tursti	Bardu kommune	2005	110 000
Steiland, tursti	Bardu kommune	2004	15 000
Storlømyra, balløkke	Bardu kommune	2000	83 000
Storlømyra, skileikanlegg	Bardu kommune	1999	70 000
<b>Øvre bardu</b>			
Aktivitetsløype øvre Bardu skole	Bardu kommune	2005	40 000
Øvre Bardu skole, tursti	Bardu kommune	1998	67 000
Dølahall, skileik	U.L. Bardujord	1996	51 000
<b>Nedre Bardu</b>			
Nedre Bardu skole	Bardu kommune	1995	200 000
<b>Salangsdalen</b>			
Fredly skole, tursti/aktivitetsløype	Bardu kommune	2007	40 000
Fredly skole, skileikanlegg	Bardu kommune	2003	33 000

### Rehabilitering:

Lokalitet, type anlegg	Eier	Tildelt sm	Sum sm
<b>Setermoen</b>			
Bardu idrettspark, friidrett grusbane	Bardu kommune	2004	21 000
Bardu idrettspark, gressbane	Bardu kommune	1997	185 000
Bardu svømmehall, svømmebasseng	Bardu kommune	1995/2008	1,5 mill.
Barduhallen, gulv flerbrukshall	Bardu kommune	1997/1998	192 000
Mobakken, hoppbakke k-70 og plast	Bardu kommune	1995/97	940 000
Mobakken, hoppbakke k-90	Bardu kommune	1998/03	405 000
Sentralskolen, balløkke	Bardu kommune	1998/2004	201 000
Setermoen barne- og ungdomsskole, nærmiljøkart	Bardu kommune	2002	34 000
Steilia alpinbakke	Bardu kommune	2001/2002	945 000
Storlømyra/Åsen lysløype	Bardu IL	2004/2006	238 000
<b>Øvre Bardu</b>			
Gasgashytta, overnattingshytte Troms Turlag	Troms Turlag	2002	271 000
Hesthølet o-kart, orienteringskart	Bardu IL	2002	45 000
<b>Salangsdalen</b>			
Stordalshytta, overnattingshytte	Troms Turlag	1998	82 000
Øvre Bardu skole, balløkke	Bardu kommune	1998/2004	95 000

**Nyanlegg:**

<b>Lokalitet, type anlegg</b>	<b>Eier</b>	<b>Tildelt sm</b>	<b>Sum sm</b>
<b>Setermoen</b>			
Ala grendehus, idrettshus	UL Freidig	1995	340 000
Steien klubbhus	NMK Bardu	2003	685 000
Steilia alpinbakke, idrettshus	Bardu kommune	1996	465 000
Storlømyra klubbhus	Bardu IL	2002	688 000
Storlømyra skiskytteranlegg	Bardu IL	2000	238 000
<b>Øvre Bardu</b>			
Altevasshytta, overnattingshytte	Troms Turlag	2004	449 000
<b>Nedre Bardu</b>			
Finnkroken Golfpark, øvingsområde	Midt-troms golfkl	U. planl.	
Finnkroken Golfpark, 9-hullsbane	Midt-troms golfkl	U. planl.	
Finnkroken Golfpark, kunstgress green	Midt-troms golfkl	U. planl.	

## Vedlegg 3

### Fysisk aktivitet hos kommunalt ansatte

I 2000 deltok kommunalt ansatte i en spørreundersøkelse for å kartlegge hvordan den voksne delen av innbyggerne i Bardu forholder seg til fysisk aktivitet som trening og mosjon. Undersøkelsen kan på bakgrunn av antallet kommunalt ansatte sies å kunne representere Bardus yrkesaktive befolkning. 300 spørreskjema ble sendt ut. 123 svar kom inn. Av de som svarte var 76 % kvinner og 25 % menn. 87 % betegnet seg som fysisk funksjonsfriske og 90 % drev fysisk aktivitet på fritiden. 40 % var aktive 1.-2. ganger pr. uke. 37 % mente den viktigste grunnen som begrenset den fysiske aktiviteten var manglende motivasjon/problemer med å komme i gang. 68 % drev mest fysisk aktivitet utendørs. 9,8 % for det meste utendørs. 33 % går på ski. 7 % jogger, går på tur, sykler (inkludert til og fra jobb). 24 % begynte med trening for å forebygge egen helse. 16 % for å bli i bedre form. 64 % kunne tenke seg å trene oftere. 35 % nevnte turgåing som en hyppigere aktivitetstype.

I 2003 vedtok kommunestyret å innføre trim i arbeidstida, og den enkelte avdeling ble oppfordret til å ta tak. Mangler evaluering (se vedlegg 12).

## Vedlegg 4

### Frisklivsresepten



# FRISKLIVS RESEPTEN



#### HVA ER FRISKLIVSRESEPT?

Resepten er en del av det forebyggende og helsefremmende arbeidet i kommunen. Tilbudet er til friske voksne som står i fare for å bli syke og syke voksne som er i ferd med å bli friske.

#### Helsesamtale I og II

All kontakt med frisklivssentralen starter med en helsesamtale for å kartlegge motivasjon og muligheter. Etter reseptperioden på 3 måneder gis det tilbud om en ny helsesamtale for evaluering.

#### FrisklivsPlan

Deltager og veileder lager i samarbeid en plan for hva Frisklivsperioden skal inneholde.

#### Kondisjonstest

Det vil være mulig å få en kondisjonstest i løpet av resept-perioden.

#### Fysisk aktivitet

Aktivitet foregår to ganger i uken i grupper/individuellt og vil være både ute og innendørs.

#### “Bra mat for bedre helse”

For deg som ønsker inspirasjon og kunnskap om mat og helse. Kurs oppdelt i fem økter.

#### “Røykfri sammen”

Det er lettere å slutte sammen. Kurs oppdelt i 6 økter.

#### ANBEFALINGER

**En halv time fysisk aktivitet om dagen er nok til å gi betydelig helsegevinst.**  
Dette kan være hverdagsaktivitet som rask gange eller middels hardt annet arbeid. Aktiviteten kan deles opp i bolker på 10 minutters varighet. En økning utover dette gir ytterligere gevinst.

Fysisk aktivitet bedrer fysisk form og virker positivt på humøret. Du får mer overskudd og orker mer.

#### Valget er ditt!

**LITE FYSISK AKTIVITET I HVERDAGEN**  
Stadig flere av oss har stillesittende jobber, vi bruker bil selv på korte avstander, vi tilbringer mer tid foran tv og data. Utviklingen har ført til at flere beveger seg så lite at de blir syke av det.

**Frisklivsresept gjør det mulig for deg å få til endringer!**

**BLI MED DU OGSÅ - TA KONTAKT I DAG!**

---

**Egenandel 300 kroner.**

Henvissende instans får kopi av resultater etter resept-perioden.

Dato: .....

Navn: .....

Født:..... Tlf: .....

**Henvist p.g.a.:**

<input type="checkbox"/> Diabets II	<input type="checkbox"/> Overvekt
<input type="checkbox"/> Hjerte/kar	<input type="checkbox"/> Psykiske lidelser
<input type="checkbox"/> Høyt blodtrykk	<input type="checkbox"/> Røyking
<input type="checkbox"/> Inaktivitet	<input type="checkbox"/> Sosial trening
<input type="checkbox"/> Lungesykdom	<input type="checkbox"/> Stress
<input type="checkbox"/> Muskel/skjelett	
<input type="checkbox"/> Annet: .....	

**Henvist til:**

<input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/> Kosthold
<input type="checkbox"/> Annet	<input type="checkbox"/> Røykevaner

**Hensisers underskrift:**

.....



**Kontaktinfo:**  
**Bardu kommune**  
Frisklivssentralen Barduhallen  
Telefon: 47 46 28 59  
E-post: frisklivssentralen@bardu.kommune.no



**Aktivitetshåndbok**  
Fysisk aktivitet i forebygging og behandling



slutta.no  
Røykeslutt på nett



**BRA MAT**  
for bedre helse



KOPPEL & SCHJØTTA AS

## Vedlegg 5

### Statlige og fylkeskommunale føringer

#### Statlig idrettspolitikk

Stortingsmelding nr. 14 (1999 – 2000) "Idrettslivet i endring" definerer "idrett og fysisk aktivitet for alle" som overordnet visjon for statlig idrettspolitikk. I det ligger det at de statlige midlene skal fordeles slik at de kommer den frivillige, medlemsbaserte idretten til gode, samtidig som de stimulerer og styrker muligheten for fysisk aktivitet som er egenorganisert.

Meldingen fremhever at barn (6 – 12 år) og ungdom (13 – 19 år) er de primære målgruppene. Man vil derfor prioritere anlegg i lokalmiljøet som stimulerer og tilfredsstillende barns behov for fysisk aktivitet i organiserte og uorganiserte former. Anleggene bør fungere som gode sosiale møteplasser i lokalsamfunnet, der man møter ungdommens behov for utfordringer og variasjon. Samtidig er det viktig å gi ungdom muligheter for medvirkning i utformingen av anleggene.

Idrettslagene vil være en viktig arena for å skape sosiale nettverk, og som bidrag til gode og trygge lokalsamfunn. Man ønsker derfor å styrke rammebetingelsene for frivillig medlemsbasert idrett på lokalnivået. Samtidig ønsker man et større fokus på utviklingen av nærmiljøanlegg i tilknytning til skolens uterom, samt at det fortsatt skal satses på rehabilitering. Alle skal gis like muligheter for idrettslig utfoldelse.

#### Statlig folkehelsepolitikk

Stortingsmelding nr. 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge" fremhever at folkehelsearbeid innebærer å svekke det som medfører helserisiko, og styrke det som bidrar til bedre helse. Meldingen er tydelig på at fokus på forebygging resulterer i mindre reparering.

Stortingsmeldingen understreker at det er i de lokale miljøer handlingen skal finne sted: *"Skal folkehelsearbeidet gi resultater, må det forankres lokalt. Det er i kommuner og lokalsamfunn at folkehelsen utvikles og vedlikeholdes fordi det er her folk virker og bor"*.

Meldingen påpeker nødvendigheten av å dreie helsetjenestens fokus mer over på livsstiltak og individets egeninnsats. En endring av levevaner kan både være et supplement og et alternativ til behandling med medikamenter.

Idrett og friluftsliv blir viktige alliansepartnere i arbeidet med å påvirke enkeltmennesker til en mer aktiv livsstil. Samtidig ses sunn mat og god ernæring, et røykfritt miljø og kampen mot rusmisbruk på som viktige innsatsområder for staten. Psykisk helse nevnes særskilt som et felt hvor innsatsen bør rettes.

Målet med folkehelsepolitikken er å skape et systematisk, forpliktende og helhetlig folkehelsearbeid på tvers av nivåer og sektorer. Dermed blir planarbeidet både i fylkeskommune og kommune viktige redskaper i utarbeidelsen og gjennomføringen av en god regional, og ikke minst kommunal folkehelsepolitikk.

## Statlig friluftslivspolitik

Stortingsmelding nr. 39 (2000 – 2001) "Friluftsliv – en veg til høgare livskvalitet" har som strategisk mål at alle skal gis mulighet for å drive friluftsliv som helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig aktivitet i nærmiljøet og i naturen forøvrig.

Allemannsretten utgjør grunnlaget for friluftstradisjonene våre. Det er derfor viktig å verne om denne retten, og på annen måte bidra til at folk har gode muligheter til å ta del i ulike former for friluftsliv. Formålet med friluftslivloven er å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allemannsretten, slik at helsefremmende, trivselsskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet, bevares og fremmes.

Barn og ungdom skal ha mulighet for å utvikle ferdigheter i friluftsliv. Tidlig erfaring med aktiviteter i natur og friluft er viktig i utviklingen av en naturkjær livsstil også i voksen alder. Aktivt ute- og friluftsliv blant barn og ungdom har også positiv innvirkning på trivsel, generell mestringsevne og livskvalitet. Områder av verdi for friluftsliv skal sikres slik at det fremmer miljøvennlig ferdsel, opphold og høsting, og at naturgrunnlaget blir ivaretatt. Ved boliger, skoler og barnehager skal det være god tilgang til trygg ferdsel, lek og annen aktivitet i en variert og sammenhengende grønnstruktur med gode samband til omkringliggende naturområder.

Naturopplevelse er et kjennetegn som skiller friluftsliv klart fra andre fritidsaktiviteter, og som bidrar til økt livskvalitet.

## Folkehelse, idrett og friluftsliv - handlingsplan for Troms 2008-2013

"Det er innen helse vi ser de største forskjellene med hensyn til sosial ulikhet" (sitert i handlingsplanen).

Visjonen for folkehelsearbeidet i Troms er at: **Folkehelsepolitikken i Troms skal bidra til livsglede og gode levekår for hele befolkningen.**

Troms fylkeskommune mener at befolkningen sin helse er en betydningsfull ressurs, og samtidig et grunnleggende vilkår for en positiv samfunnsutvikling i fylket. Samtidig ser man at arbeidet vil bidra til gode oppvekstvilkår, levende lokalsamfunn og god helse for innbyggerne.

Regjeringen har varslet at fylkeskommunene vil få et overordnet ansvar for folkehelse fra 2010. I dette arbeidet blir fylkesplanen sett på som det viktigste redskapet for utvikling av en overordnet og samlende strategi for Troms. Det blir derfor viktig å betrakte folkehelsearbeidet som en helhetlig politikk, der man samordner aktiviteten og politikken innen flere samfunnsområder, og samordner innsatsen på tvers av forvaltningsnivåene og sektorene.

I handlingsplanen vektlegger Troms fylkeskommune fem hovedstrategier: (1) Folkehelse skal være regionalpolitisk, (2) alle kommunene skal inngå i folkehelsesamarbeidet i løpet av perioden, (3) folkehelseaktører i regionene skal knyttes nærmere samarbeidet, (4) folkehelsearbeidet skal ha en tydelig plass i videregående skoler, samt at det skal (5) etableres et folkehelseforum med representanter fra statlige, regionale og kommunale aktører.

## **Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007 – 2011). Oppskrift for et sunnere kosthold**

Hovedmål for handlingsplanen er å:

1. Endre kostholdet i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger
2. Redusere sosiale forskjeller i kosthold

Hensikten er å bedre kostholdet i hele befolkningen, der man vil fokusere særskilt på barn, ungdom og eldre.

Dette omfatter at kostholdet skal være sammensatt på en slik måte at det blant annet reduserer kostholdsrelaterte sykdommer i befolkningen. Forekomsten av folkesykdommer som type 2- diabetes, hjerte- og karsykdommer, enkelte kreftformer og osteoporose henger nøye sammen med kostholdet i befolkningen. I tillegg fører overvekt og fedme som følge av lav fysisk aktivitet og ugunstig kosthold til økt risiko for hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, type 2-diabetes og muskel- og leddplager.

De største utfordringene vil være å redusere inntaket av fett, spesielt mettet fett, sukker og salt, samt å stimulere til økt forbruk av grove kornprodukter, frukt og grønnsaker og fisk. Samtidig er det et generelt mål å fremme gode måltidsvaner og vann som tørstedrikk.

## Vedlegg 6



# RESSURSBANK FOLKEHELSE

Oppdateres hyppig på kommunens hjemmesider.

<b>SVØMMING</b>	<b>Målgruppe</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Dag – Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Tlf./Mobil</b>
Pensjonistsvømming	Pensjonister	Svømmeinstruksjon-aktivitet-trening-badstu	Fredag 13-14	Barduhallen	Badevakt	77185660
Vanntilvenning	Alle	Vanntilvenning, svømmeopplæring	Etter avtale	Barduhallen	Solfrid Furuly	90785187
<b>TRIMGRUPPER</b>	<b>Målgruppe</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Dag – Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Tlf./Mobil</b>
Bardu trimgruppe av LHL	Alle	Fysisk aktivitet for alle	Mandag og onsdag 17-18	Setermoen skole, aula	Oddvar Hansen	91688678
Sylvitaltrimmen Gruppetrening i sal	Alle	Trening i sal. Psykomotorisk, sirkulasjon, utholdenhet, styrke, bevegelighet, avspenning	Tirsdag 1830-20	Helse senteret	Sylvi Dahlberg	90841178
Friskgruppe	Pensjonister	Styrke, kondisjon, balanse, bevegelighet, trening på krakk, gulv og med vekter	Onsdag 10-11 lavtempo. 11-12 Litt høyere tempo	Helsehuset	Anne G. Steien	77185106
Gøy Med Bøy og Tøy	Alle	Avspenning og styrke	Tirsdag 1430 og 18	Barduhallen Ungd.skolen	Rita S. Tronstad	95107658 77185800
Nakke/rygg	Alle	Oppvarming, styrketrening og tøyning	Mandag 18-19 Onsdag 1615-	Bardu helse-Senter	Torunn Sandvik	77185503

			1715 Torsdag 18-19			
Spinning	Alle			Sørdalen Grendehus	Hilde Løkset	41630040
Spinning	Alle	Egen oversikt	Mandag-fredag Se hjemmeside B.K	Bardu hallen	Bardu kommune Avd. kultur	77185200
Styrketrening	Alle	Egen oversikt.	Tirsdag 1815- 1915	Bardu hallen	Ron Saleming	77185200
Step	Alle	Egen oversikt	Mandag og torsdag	Bardu hallen	May-Britt Tayet Marianne Bjørnsen	77185200
Fotball	Herrer 16+		Tirsdag 2030- 2230	Nedre Bardu skolle	IL Kampen	
<b>TESTER</b>	<b>Målgruppe</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Dag – Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Tlf./Mobil</b>
Kondisjonstest	Alle	Testen er et mål på fysisk form.	Etter avtale	Barduhallen		
<b>DANS</b>	<b>Målgruppe</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Dag – Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Tlf./Mobil</b>
Dans Bardu	Ungdom	Hip hop, streetdance, funk	Mandag, onsdag og fredag	Bardu ung.skole	Hanne Østvik	97606575
Dans Bardu	Alle			Bardu ung.skole	Hanne Østvik	97606575
Linedance	Alle		Torsdag 18-19	Setermoen skole, aula	Lillian Riise	41514103
Seniordans	50+	En egen dansedisiplin. Man er ikke avhengig av fast partner. Forbedrer kondisjonen, øket konsentrasjonsevnen og bedre koordinering.	Torsdag 19	Eldresenteret	Lillian Riise Annie Botnmark	41514103 90581261
Bardu Trimdans	50+	Kondisjon, bevegelse og koordinasjon	Mandag 1830- 2100	Seterm. skole, aula	Anne Hovde	95727503

<b>TILRETTELagt UTE</b>	<b>Målgruppe</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Dag – Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Tlf./Mobil</b>
Introduksjon stavgang	Alle	Teknikk	Etter avtale	Etter avtale	Torunn Sandvik	77185503
Turorientering	Alle		Etter avtale		Marit W. Moberg	90910835
Bardu turlag	Alle				Vibeke Walle	90748085
Bardu fjelltrim	Alle	10 turmål. Startpunktene er merket med skilt og info.tavle. Traseene er merket med røde trefliser og rød maling på trær og steiner. Stempelklemmer på hvert turmål.	Juni - oktober	Salg av klippekort sportsbutikkene og avd. service	Bardu kommune	77185200
Trimstasjoner Elveparken	Alle	Tilrettelagt sti på begge sider langs Barduelva. 5 trim stasjoner er satt opp. Tar for seg øvelser som; balanse, styrking av mage, rygg, uttøyning				
Trimkasser	Alle	Driftes og vedlikeholdes av lag og foreninger. Det er utplassert protokoll ved 15 trimkasser. Se her for nærmere om adkomst og kart.				
<b>LIVSSTILS ENDRING</b>	<b>Målgruppe</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Dag – Tid</b>	<b>Sted</b>	<b>Ansvarlig</b>	<b>Tlf./Mobil</b>
Frisklivssentralen	Friskliv resept	Lege, fysioterapeut og nav henviser for trenings- og kostholdveiledning.	Etter behov og avtale	Bardu hallen	Frisklivveiledere	47462859
Kostholdskurs BRA MAT	Alle	Kurs innen kosthold og ernæring i regi av Folkehelsa	Etter behov Vår og høst	Bardu hallen	Frisklivveiledere	47462859
Grete Roede kurs	Alle	Grete Roede vektreduksjonskurs.			Britt Karin Skotnes	92690399
Røykekutt kurs		Veiledning og røykesluttkurs	Etter behov	Bardu hallen	Elfrid Aasvang	48123087

## Vedlegg 7

### Organisert fysisk aktivitet – lavterskeltilbud.

Flere lag og foreninger i Bardu har fysisk aktivitet som en av flere prioriterte oppgaver.

Tabellen viser en oversikt over tilrettelagt fysisk aktivitet på Setermoen, Nedre Bardu og Øvre Bardu. Tilbudene karakteriseres som lavterskeltilbud.

#### Setermoen

Lag/foreninger/enkeltpersoner	Aktivitet	Målgruppe
Bardu Trimdans	Trimdans	55 +
Bardu LHL	Trim for hjerte og lungesyke	Hjerte/lunge
Bardu Pensjonistforening	Pensjonistsvømming	Pensjonister
UL Freidig	Dans for voksne	
Sylvitaltrimmen	Kondisjon, styrke, bevegelighet, avspenning	Alle
Torunn Bones Sandvik	Rygg/nakke gruppe	Alle
Anne Grundnes Steien	Friskgruppe	60+
Rita Tronstad	Gøy m/bøy og tøy. Styrke, bevegelighet, avspenning	Alle
Bardu IL, O-gruppa	Turorientering	
Barduhallen	Vanntilvenning	Alle
Bardu kommune	Spinning: Kondisjonstrening på sykkel	Alle
Marianne Bjørnsen	Step: Kondisjon, styrke og koordinasjon	Alle
Ron Saleming	Styrketrening uten vekter	Alle
Bardu seniordans	Seniordans	50 +
Ungdomsklubben "Smash"		
Dans Bardu	Hip hop, streetdance, funk	Barn og unge

#### Nedre Bardu

Lag/foreninger/enkeltpersoner	Aktivitet	Målgruppe
Kampen IL	Kampenkarusellen, idr.skole, puttetrim innebandy herre og dame Dølatråkket, turorientering <a href="http://www.ilkampen.net/">http://www.ilkampen.net/</a> Janne Svendsvoll 480 00 414	Alle

#### Øvre Bardu

Lag/foreninger/enkeltpersoner	Aktivitet	Målgruppe
UL Bardujord	Fjellmarsj ifbm Strømsørdagen leder Musa Andersen, 978 14121	Alle
Sørdalen Grendehus	Spinning	Alle

## Vedlegg 8

### Idrettslagene i Bardu (tilsluttet Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité):

Klubb	Medlemmer		
	2003	2007	Differanse
Bardu IL	594	625	+ 31
Bardu alpinklubb	164	57	- 107
Kampen IL	102	134	+ 32
NMK Bardu	99	106	+ 7
Setermoen Tae Kwon do	61	84	+ 23
Setermoen svømmeklubb	60	129	+ 69
Midt-Troms Golfklubb	47	73	+ 26
Salangsdalen IL	39		
Setermoen pistolklubb	24		
Dølaski	20	22	+ 2
Bardu basketballklubb	12	15	+ 3
*Bardu bowlingklubb		22	
*Dans Bardu		52	
<b>Totalt</b>	<b>1222</b>	<b>1319</b>	<b>+ 97</b>

\*Registrert som medlem av NIF og NOK 2005

### Medlemmene i alle idrettslagene etter alder og kjønn (2007)

Aldersgruppe	Antall kvinner	Antall menn	Totalt antall	%
<5 år	32	46	56	
6 - 12 år	155	174	329	
13 – 19	146	140	286	
20 – 25	59	76	135	
26 <	191	300	491	
Totalt	583	736	1319	
Totalt under 19 år	333	360	693	

## Vedlegg 9

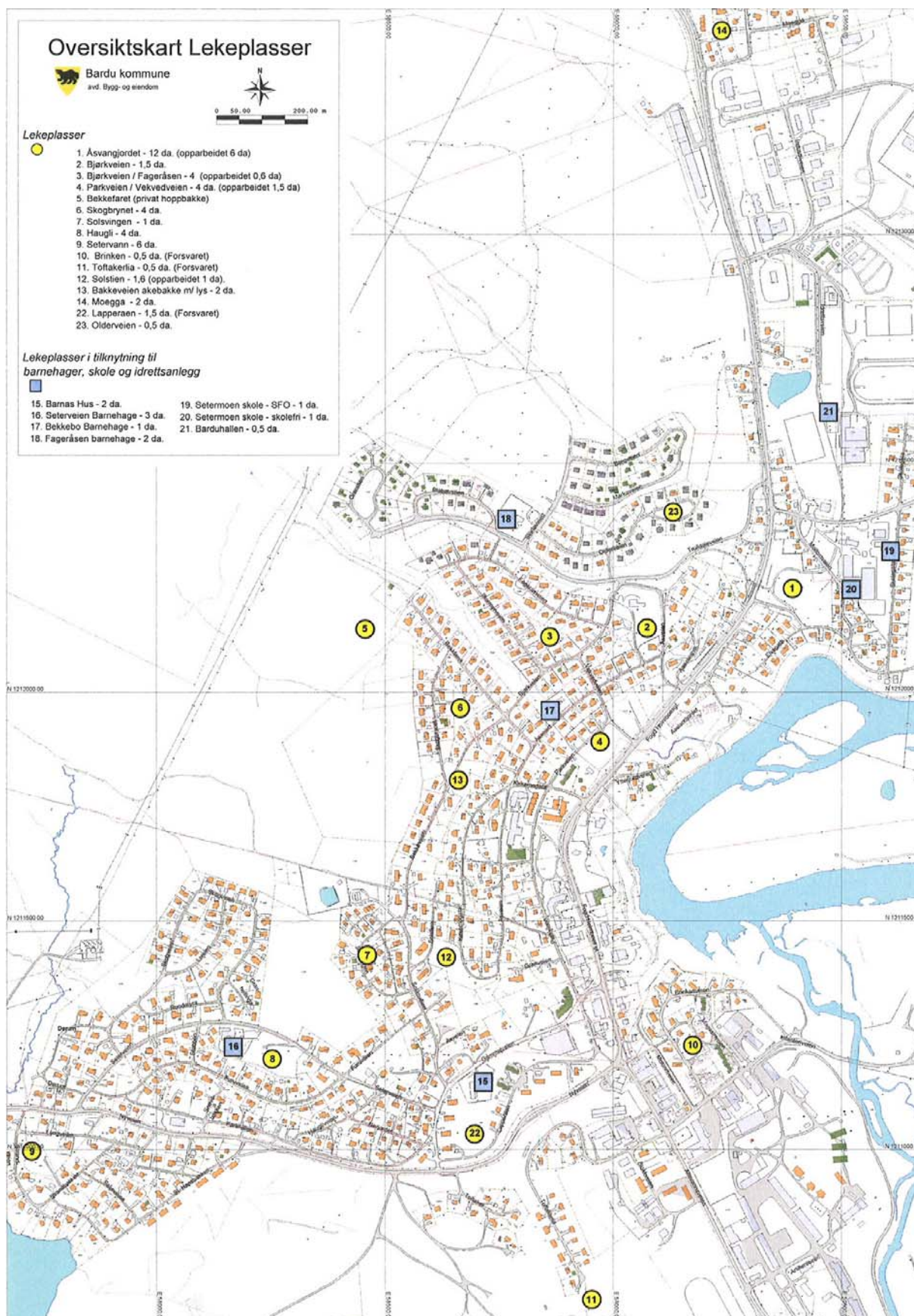
### LANGSIKTIGE UTBYGGINGSOPPGAVER ( 10 - 12 ÅR)

Område type Anleggstype/ sted	Område/kategori Anleggskategori	Dimensjoner ing	Eier / utbygger	Utbyggings kostnader
Utvidelse av garderobe/dusj Nedre Bardu skole	Kommuneanlegg		Bardu kommune	
Rehabilitering utvidelse av kjøkken og samfunnshusdel N. B. Skole	Kommuneanlegg		Bardu kommune	
Lysløype, sammenknyttet med aktivitetsløype og skiløype til Nedre Bardu skole			Kampen IL	
Grendehus UL Viking, rehabilitering av kjøkken, innrede lagerrom i kjeller	K		UL Viking	
Hytte Fosshauglia, Rehab. inngangsparti nytt uthus/utedo	N		UL Viking	
Grendehus Dølahall, rehabilitering av kjøkken og scene i huset	K		UL Bardujord	
Lysløype, utvides til rundløype	K		UL Bardujord	
Nærmiljøanlegg Sjørdalen grendehus, bade plass, sykkelsti, grill og fiskeplass – Skretjøenna.	N		Sjørdalen ungdoms og ldr. lag	
Rehabilitering av grav og skiveanlegg Sjørdalen skytebane	K		(Sjørdalen skytterlag) Bardu Skytterlag	
Parkering/ klargjøringsplass for hundespenn ved Altevann	K			
Båthavn/båt-utsett med egen parkering av bare båter ekstra utsetningsplass ?	K			

Utvidelse av Innset leirsted, forelesningsrom og sanitærforhold.	K		Solgt til priv. Marit Walle Kommersielt Ikke stønadsberettighet	
Skileikebakke -akebakke - aktivitetsløype Fredly skole	N		Bardu kommune.	
Lys i ski og akebakke	N		Bardu kommune	
Plastlegging av Åsbakkene hopp	K		Bardu IL	
Fotballbane 1 gress. rehab. til kunstgress	K	100 x 64	Bardu kommune	
Fotballbane 2 gress. rehab.	K	100 x 64	Bardu kommune	
Friidrettsanlegg. rehab av dekke og sarg bedre løp, hopp og kast	K		Bardu kommune	
Lagerhus/klubbhus/sekretariat speakerbu i forbindelse med friidrettsarena fotballanlegg. Nybygg nord for friidr.bane	K		Bardu kommune/Bardu IL	
Svømmeanlegg med garderober. Rehab	K		Bardu kommune	
Elveparken. Forlenging og sammenslåing med forsvarets terrengløyper	K- Friluftsanlegg		Bardu kommune	
Bru til Steilandsodden / Steilia	K- Friluftslivanlegg		Bardu kommune	
Offentlig badeplass ved Toftakervatne.	K Friluftslivanlegg		Bardu kommune	
O-kart rehab. etter behov.	K og Nærmiljøkart		Bardu IL, Bardu ko	
Trapbane / sporting, nybygg ved Hamran	K		Bardu JFF	
Skeetbane, nybygg ved Hamran	K		Bardu JFF	
Hytte toppen Altevatn. Tilrettelegge for			Bardu JFF	

funksjonshemmede Trapp mulig soveromsdør,				
Klubbhus og kjellerverksted, Steien v/Go-kartbanen nybygg (1922002301)	K		NMK Bardu	
Lysanlegg, Go – kartbanen (nybygg)	K		NMK Bardu	
Hytte Gebna. Utvidelse			Bardu JFF	
BMX bane, Steien nybygg	K		NMK Bardu	
Tilførselsløyper til lysløypa til Bardu IL	N		Bardu kommune	
Terrengløype/sykelsti verkstedleiren/oppgradering/lysløype/ Elveparken.	K	4 og 8 km	Bardu kommune	
Lysløype Bardu IL, rehab av trase til jogge og sykkelstistandar.	K	2 m bredde tørr	Bardu IL	
Pistol og miniatyrskyttebane Barduhallen rehab. fukt og avtrekksproblemer. Elektronikk	K		Bardu komm.	
Skibru over E-6 ved Åsbakken	K	4m		
Løypetraseer fra Barduhallen til eksisterende lysløype Bardu IL	K		Bardu IL Bardu kommune	
Lagergarage Mobakken, nybygg	K		Bardu komm.	
Modellflybane , Toftaker asfaltering	K		Bardu modellflyklubb	
Varmebeu + toalett v/scooterparkering, Altevatn.			Altevatn hytte- og båteierforening	
Trase med mulighet for fartstrening, Steilia	K		Bardu kommune	
Trase med mulighet for slalåmtrening – frigi dagens trase til andre gjester – Steilia.	K		Bardu kommune	

# Vedlegg 10

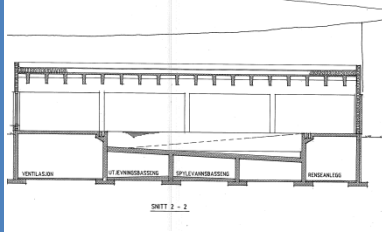


# Vedlegg 11

Bardu Kommune

## Sluttrapport behovsvurdering varmtvannsbasseng

Passe temperatur?



10. februar 2010

## Mandat og komité:

Den 18.02.09 opprettet OMS-utvalget en komité med mandat om å **gjennomføre behovsvurdering og lage behovsbeskrivelse for varmtvannsbasseng med forslag til løsninger.**

Komiteen har bestått av:

Ole Kroken leder/administrativ representant  
Ragnhild Movinkel, politisk representant/Seniorråd,  
Åse Huske Michaelsen, politisk representant  
Sylvi Marie Dahlberg, Målselv og Bardu revmatikerforening  
Tor Ivar Myrland, Rådet for funksjonshemmede i Bardu og Salangen  
Helge Håkstad, Rådet for funksjonshemmede i Bardu og Salangen  
Anne Grundnes Steien, Ergo/fysioterapiseksjonen

## Gangen i arbeidet:

Komiteen har avholdt 5 møter. I tillegg har komiteen vært på befaring i aktivitetshuset på Finnsnes og i Grottebadet i Harstad. Det ble i tillegg laget en oversikt over de ulike bassengene som finnes i Bardu og omegn.

For å kunne kartlegge det samlede behovet for varmtvannsbasseng blant Bardus befolkning ble det sendt ut et spørreskjema med følgebrev til 130 lag, foreninger, institusjoner og bedrifter per e-post. I tillegg ble enkeltpersoner oppfordret til å svare og komme med innspill. Undersøkelsen ble annonsert i Barduposten og på kommunens hjemmeside. Samtidig fikk undersøkelsen og komitéarbeidet omtale i Nordlys, Nye Troms og Troms folkeblad. Muligheten for å melde inn behov er godt kunngjort.

Det kom inn i alt 34 svar og innspill. 4 av disse var fra privatpersoner og 10 var fra lag eller foreninger. 5 var fra private næringsliv og 14 fra det offentlige. Ett svar var fra en stiftelse. 4 svar var muntlige, i tillegg til at 7 av innspillene var uten skjema. Svarene fordelte seg i hovedsak over hverdagene på dagtid (kl 8 – 16) og på kvelden (kl 16 – 22). Svarene var delt mellom dagens behov og fremtidig behov.

## Analyse:

Det viser seg at de bassengene som finnes i Bardu og omegn av ulike årsaker ikke fullt ut dekker behovet for varmtvannsbasseng i Bardu (blant annet kjøreavstand, størrelse på basseng, tilpasning for funksjonshemmede, se vedlegg 1). I tillegg viser befaringene at man både i Harstad og på Finnsnes har kommet fram til bassengløsninger man er fornøyd med. Dette til tross for at løsningene er svært forskjellige på flere områder (se vedlegg 2).

I sum for dagens behov ble det i ukedagene meldt om inntil 17 timer på dagtid og inntil 16 timer på kveldstid. På dagtid utgjør dagens behov inntil 42,5 prosent av kapasiteten, mens det på kveldstid utgjør inntil 53,3 prosent av kapasiteten. I sum for fremtidig behov ble det i ukedagene meldt om inntil 26 timer på dagtid og inntil 23,5 timer på kveldstid. På dagtid utgjør fremtidig behov inntil **65 prosent** av kapasiteten, mens det på kveldstid utgjør inntil **78,3 prosent** av kapasiteten (Se vedlegg 3).

For helgene viser det seg at dagens behov er på 6 helger i året. I tillegg er det kommet ønsker om inntil 3,5 timer hver lørdag. Fremtidens behov er på **7 helger** i året. I tillegg er det kommet inn ønsker om inntil 3,5 timer hver lørdag (Se vedlegg 3).

Tallene viser altså at fremtidig behov for varmtvannsbasseng er vesentlig større enn dagens. Det fremtidige behovet er størst på kveldstid, der det ser ut til å dekke nesten 4 av 5 kvelder. I helgene er det å anta at behovet vil tilpasse seg den øvrige bruken. Barduhallen har for tiden åpent bassenget kun lørdager i helgene.

Bassengtid til livredningskurs og instruktørkurs er ikke tatt med i tallberegningen. (Alle instruktørene må ha et godkjent 6 timers livredningskurs hvert år). I tillegg kommer behovet fra lag, foreninger, institusjoner, og enkeltpersoner som ikke er tallfestet i skjema. Signaler tyder også på at enkeltpersoner med behov ikke har rapportert om dette fordi skjemaet ikke har passet for dem. De fleste svarene representerte grupper med særskilte behov (se vedlegg 3).

## Konklusjon:

Behovsundersøkelsen viser alt i alt at det er behov for varmtvannsbasseng blant befolkningen i Bardu, og at dette behovet trolig vil øke fremover.

## Videre arbeid:

Bassengstørrelse og type varmtvannsbasseng er ennå ikke vurdert. Når det gjelder størrelsen på basseng, vil et mindre basseng (Finnsnes, plass til 10 badende per time) føre til flere brukstimer sammenlignet med et større basseng (Harstad, plass til 20 badende per time). Dette på grunn av at grupper over 10 personer må dele seg opp ved et mindre basseng. Størrelsen vil uansett være avhengig av tilgjengelig økonomi.

Det er ikke vurdert muligheter for tilpasning av eksisterende basseng i Bardu, da andre står som er eiere.

Aktuell plassering ser vi for oss i tilknytning til bassenget i Barduhallen.

Kriterier som må bli tatt hensyn til ved planlegging og bygging av et varmtvannsbasseng i Bardu i tilknytning til Barduhallen:

- Representanter i byggekomiteen fra aktuelle brukergrupper med særskilte behov.
- Fleksibel løsning for avskjerming, slik at bassenget kan være avskjermet, men åpent ved f.eks. offentlig bading.
- Adgang for alle: Rullestolrampe ned i bassenget (universell utforming).
- God plass rundt bassenget på minimum 3 sider.
- Høydejustering av bunn, for eksempel bruk av platter i deler av bunn.
- Anbefalt størrelse ca. 8,5 x12,5 meter. Minimum plass til 15 i gruppetrening.
- Gjennomgang av adgang fra p-plass og inn i bassenget. Eks. med automatisk åpning av dører for



Grottebadet, Harstad. Eksempel på universell utforming

- rullestolbrukere (Universell utforming).
- Rekkverk/støtthåndtak/håndlist rundt hele bassenget.
- Bruke dagens garderobes. Gjennomgang av garderobene med tanke på enda bedre universell utforming/HC – tilpasning.
- Fargevalg og ledelinjer (Universell utforming)
- Rom for fysioterapi er ønskelig. Diagnoser for fysioterapi kan være neurologiske lidelser, parkinson, multippel sklerose, hemiplegi, polyneuritt, poliomyelitt, postpoliosyndrom, benskjørhet, multiple handikap, trafikkskade, postoperative pasienter, revmatisme, muskel og skjelettlidelser/belastningslidelser.
- Primært knytte utvidelsen med varmtvannsbasseng opp mot bruk av dagens renseanlegg og varme- og ventilasjonsanlegg i Barduhallen

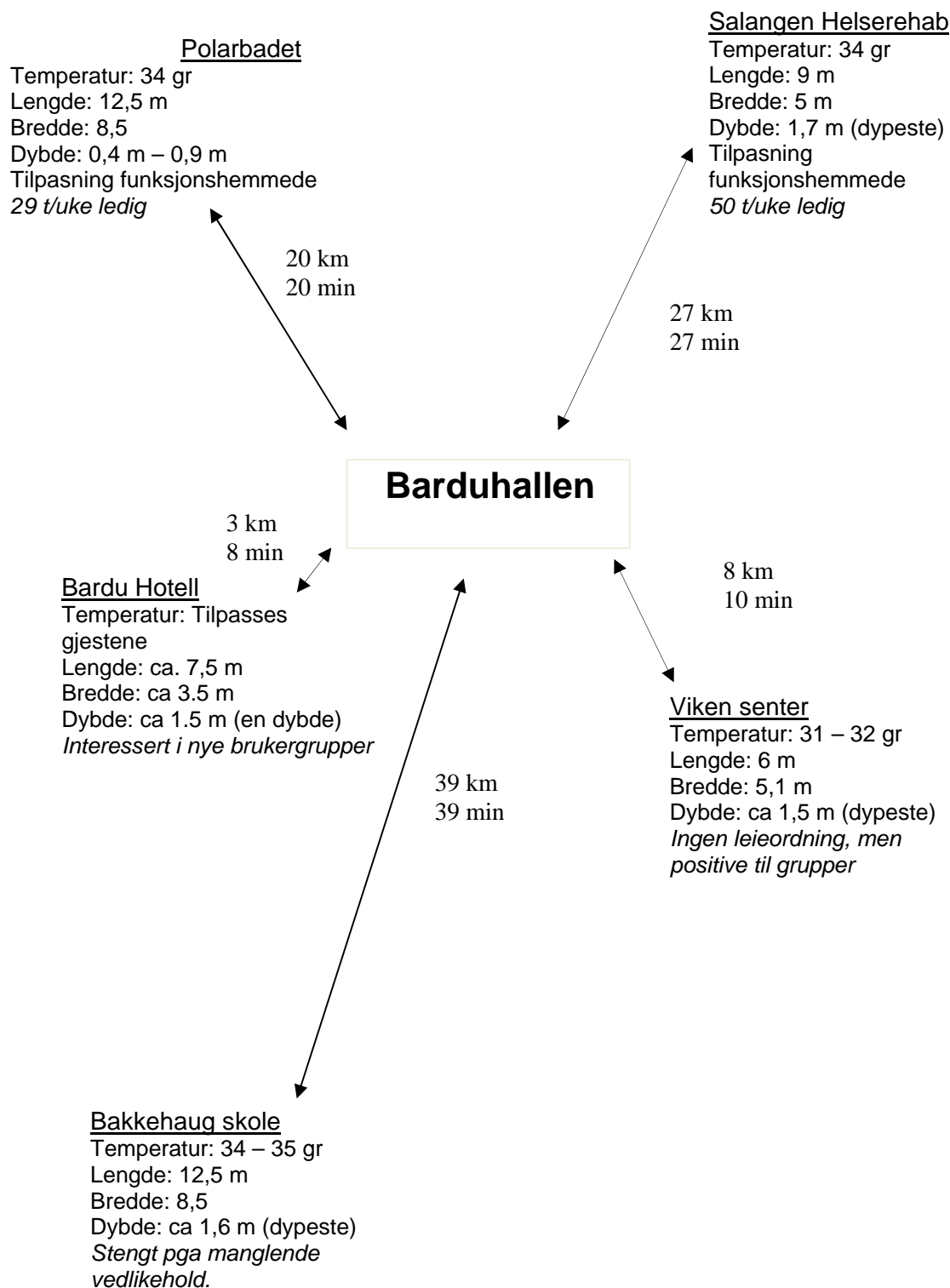


Aktivitetshuset, Finnsnes.  
Eksempel på støtthåndtak.

## Økonomi:

Den største utfordringen er å få på plass finansiering til utbygging og drift. Aktuelle finansieringskilder er: Låneopptak, spillemidler og andre tilskudd (for eksempel fra Helse og rehabilitering)(Se vedlegg 4 for kostnader).

## Vedlegg 1: **Oversikt over basseng i Bardu og omegn**



## Vedlegg 2: Erfaringer fra befaring

### Fellestrekk:

- Begge basseng er skjermet eller har mulighet til skjerming fra omgivelsene.
- Treningssenter i tilknytning til varmtvannsbasseng, sett på som et pluss for den helhetlige økonomien (synergieffekt).
- Tilbud til grupper (som for eksempel revmatikerforening)
- Temperatur 33/34 grader
- Ligger sentralt i sentrum av kommunen
- Varmtvannsbasseng vesentlig bidrag for driften.

### Aktivitetshuset Finnsnes:

- 4 x 6 meter
- Bygd oppå gulvet (trapp opp/ned og heis)
- Ingen forskjell på dybden i bassenget. Tenkes løst ved bruk av platter
- Eier og driver fornøyd med løsningen
- Kapasitet: Grupper opp til 10 personer
- Motstrømsdyse gir mulighet for å svømme.
- Tett knyttet til fysioterapi og Brageklinikken
- Syrefast stål er lett å rengjøre og få utgifter til vedlikehold.
- Håndtak rundt hele bassenget
- Instruktøren kan se fra utsiden hvordan brukerne utfører øvelsene under vann
- Leie 500 kr/timen

### Negative sider:

- Adkomst – generelt trangt rundt bassenget og liten plass til instruksjon.
- Liten lagerplass til utstyr
- Høyt opp for å gå ned, ingen rullestolrampe
- Svært vanskelig å drive livredning, samt liten plass til hjerte- og lungeredning
- Dårlig luft
- Lav takhøyde og lite rom



Aktivitetshuset, Finnsnes

### Grottebadet Harstad:

- 8,5 x 12,5 meter
- Ulik dybde (0,90 meter – 1,50 meter)
- God plass foran bassenget til instruksjon, rullestolbrukere m.m.
- Rullestolrampe
- Veldig bra HC-garderober
- Lyst og trivelig lokale med stor takhøyde
- Varmtvannsbassenget viktig for inntjening

### Negative sider:

- Ikke håndtak rundt bassenget
- Leie 1500 kr/timen



Grottebadet i Harstad



23. Viken Senter									
24. Psykiatritjenesten	1	2	2	0	0	0	0	0	0
25. Bapro (muntlig svar leder Karl Johan Wilhelmsen)									
26. Forsvarets pensjonistforening Indre Troms	2	1	2	1	2	0	0	0	40
27. Ingrid og Olav Foshaug									
28. Bardu kommune PU	1	1	1	0	0	0	0	0	0
29. Bardu kommune Frisklivsentral	2	1	2	0	0	0	0	0	0
30. Nedre Bardu skole/SFO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31. Norges Handikapforbund Nord-Norge	2	0	0	1,5	3		1,5		
32. NAV Bardu									
33. Sponga barnehage	1	1	1	0	0	0	0	0	0
34. Pleie og omsorgstjenesten									
<b>SUM timer</b>			<b>17</b>		<b>16</b>				

Fremtidig behov	Ukedager					Helger			Antall uker
	Antall ukedager	Dagtid	Sum dagtid	Kveld	Sum kveld	Antall helger	Lørdag	Søndag	
1. Bardu jeger- og fiskerforening	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2. Målselv og Bardu revmatikerforening	2	2	2	2	2	2	6	6	45
3. Gerd Alveberg									
4. Soltun Soldatheim									
5. Setermoen mottak	2	0	0	1	2	0	0	0	40
6. Villmarkstur									
7. Damebadingen									
8. Bardu kommune v/Terje Furuly (babysvøm./vanntilv. barn)	2	0	0	2	2	0	0	0	30
9. LHL Bardu	2	1	2	1	2	1	4	4	40
10. Bardu pensjonistforening	1	1	1	1	1	?	2	0	40
11. Rolf-Åge Forseth	3	1	3	0	0	0	0	0	0

12. Aud og Arne Haugen									
13. IL Kampen	1	1	1	1	1	0	0	0	0
14. Bardu kommune, ergo og fysioterapi	4	2	2	2	2	0	0	0	40
15. Mental helse	2	1	2	1	2	0	0	0	39
16. Setermoen Svømmeklubb	3	0	0	1,5	4,5	4	24	24	40
17. Bardu kommune vann gymnastikk									
18. Sparebank 1 Nord-Norge	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19. Furuly Turbuss AS (muntlig svar Alf Leidulf Furuly)									
20. Barnevern (muntlig svar Jutta Maurer)									
21. Gråbein 4H (muntlig svar klubbrådg. A Jutta Maurer)									
22. Setermoen skole									
23. Viken Senter									
24. Psykiatritjenesten	2	4	4	0	0	0	0	0	0
25. Bapro (muntlig svar leder Karl Johan Wilhelmsen)									
26. Forsvarets Pensjonistforening Indre Troms	2	1	2	1	2	0	0	0	40
27. Ingrid og Olav Foshaug									
28. Bardu kommune PU	1	1	1	0	0	0	0	0	0
29. Bardu kommune Frisklivsentral	2	1	2	0	0	0	0	0	0
30. Nedre Bardu skole/SFO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31. Norges Handikapforbund Nord-Norge	2	0	0	1,5	3		1,5		
32. NAV Bardu									
33. Sponga barnehage	?								
34. Pleie og omsorgstjenesten	2	2	4	0	0	0	0	0	0
<b>SUM timer</b>			<b>26</b>		<b>23,5</b>				

### Kommentarer:

1. Har ikke behov. Er positive til tiltaket.
2. Har 95 medlemmer over 16 år, og 5 medlemmer under 16 år. Bruker varmtvannsbasseng hver onsdag på Bakkehaug skole. Har behov for trening for revmatikere og alle andre med muskel og skjelettlidelser. Kurs for instruktører og treningsledere. Tilbud til barne- og ungdomsrevmatikere med pårørende.

Ca. 20 aktive brukere. Ønsker å øke til 30 stk. Kurs til instruktør er ønskelig. Treningstilbud spesielt tilrettelagt de ulike diagnosegrupper, samt barn og ungdom. Kompetanseheving av nuværende instruktører. Tilgang på basseng hele året.

3. Ikke skjema. Enkeltperson. Har hatt diagnosen fibrinmyalgi i nesten 20 år og ved slik revmatisme er svømming i varmt vann til stor hjelp for stive muskler og ledd. Ønsker å bruke basseng minimum 2 ganger i uka.

4. Ikke skjema. Varmtvannsbasseng ville trolig blitt brukt, men vanskelig å forutsi og tallfeste bruken, siden den varierer hele tiden med interessen til soldatene (er innom bare for kort tid av gangen).

5. Bruker ikke basseng p.g.a. tilgjengeligheten. Asylsøkere med diverse handicap vil kunne ha en helseeffekt ved bruk av varmtvannsbasseng. For øvrige asylsøkere vil det være for rent velvære. Det vil være behov for egen aktivitet for kvinner. Mottaket er i dag på inntil 140 beboere. Mottaket stiller i dag med egen badevakt. Det vil være behov for livredningskurs samt svømmekurs. I dag er det flere som vegrer seg for bading pga. at de synes vannet er for kaldt. Det vil være behov for egen kvinnebading.

6. Ikke skjema. Per i dag ingen slike behov. Kanskje et aktuelt behov i fremtiden, der det i lys av virksomheten vår vil være best om et basseng legges opp mot en overnattingsfasilitet. Rent allmenntilgjengelig vil det være en fordel at et slikt basseng ligger i tilknytning til Barduhallen, da dette vil gi bygdas befolkning et godt tilbud.

7. Har 10 medlemmer over 16 år. Bruker varmtvannsbasseng til uttøying etter vann gymnastikk. Har behov til vann gymnastikk. Flere damer kan ikke være med i storbassenget fordi det er for kaldt. De har diagnoser som tilsier at de ikke skal bade i kaldt vann.

8. Bruker ikke basseng i dag pga. for lav temperatur til babysømming. Har behov for v.v. basseng til babysømming og vanntilvenning barn.

9. Har 151 medlemmer over 16 år. Bruker ikke v.v. basseng fordi det ikke er tilgjengelig. Trenger basseng til vanntrim. I dag er det ca 25 - 30 stk som deltar på LHL-trimmen 2 ganger i uka. Samme antall vil ha nytte av trening i varmtvannsbasseng. Det vil bli behov for å utdanne instruktører etter hvert. Mulig at dagens instruktører kan videreutdannes. Styrevedtak: LHL Bardu ser behovet for et varmtvannsbasseng i Bardu som meget stort. Dette er et tilbud som "våre" pasientgrupper vil kunne ha stor nytte av.

10. Har 128 medlemmer over 16 år. Bruker v.v. basseng av og til på Rundhaug. Skibotn og Sjøvegan har vært alternativer for de som må ha opptrening. Trenger basseng for fysiske aktiviteter, bevegelsestrening. De fleste eldre har mer eller mindre revmatiske handicap. Opptrening etter brudd- og leddskader. Kondisjonstrening. Det er behov for instruktørutdanning for bevegelsestrening i varmtvannsbasseng. Styrevedtak: Styret i Bardu pensjonistforening ser at det er stort behov for varmtvannsbasseng i Bardu.

11. Enkeltperson. Bruker ikke v.v. basseng fordi det er for langt unna. Barduhallen for kaldt. Har behov for trening ofte for å holde revmatismen i sjakk og for å opprettholde bevegelse.

12. Ikke skjema. Et par på 61 år som begge er plaget med ledd og muskelsmerter.

Har prøvd bassenget på Bakkehaug og opplevd det som veldig godt og at det hadde positiv virkning. Deltok på organisert trening, noe som virket ekstra bra. Regner med at det kanskje vil bli arrangert organisert trening av lag og foreninger som det vil passe oss å delta på.

Vårt behov vil være besøk i bassenget 1 -2 ganger i uka.

13. Bruker basseng til idrettsskolen; lille og mellomstore basseng i Barduhallen 2 mnd. i året. Har behov for v.v. basseng til eldre og funksjonshemmede samt svømmeopplæring 5 - 10 år.

14. 5 Ansatte. Bruker det mellomste bassenget i Barduhallen til gruppetrening for barn under 8 år. Bruker ikke basseng for eldre barn og voksne fordi bassenget er for grunt. I tillegg er det ikke mye ledig kapasitet på dagtid i perioden skolene har svømmeopplæring. Har behov for gruppetrening for ulike pasientgrupper og rehabiliteringspasienter både individuelt og i grupper. Gruppetrening for barn med ulike problemstillinger.

Gruppetrening i forebyggende perspektiv. Frisklivsgrupper i fremtiden?

15. 33 medlemmer over 16 år. Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag pga. for lite basseng. Trenger basseng til vann gym.

16. Klubben har 26 medlemmer over 16 år og 100 medlemmer under 16 år. Bruker det største bassenget i Barduhallen, og bruker det 6-7 timer per uke. Trenger v.v. basseng for å kunne drive vanntilvenning og svømmeopplæring. Det vil være en stor fordel både for kursdeltagerne og instruktørene som er i vannet opp til tre timer på samme kurskveld, samt at unger fryser lett i det store bassenget. Varmtvannsbasseng vil være en stor fordel for oss med tanke på å kunne søke større arrangementer til Bardu. Vi vil kunne tilby et utsvømmingsbasseng, som utøverne flir rolig frem og tilbake etter løpene sine. Vi har mellom 70 og 90 unger under opplæring/på kurs i løpet av et år, og disse fryser veldig lett, så for delen med et litt større varmtvannsbasseng vil være uvurderlig i opplæringsøyemed.

17. Har ingen kommentarer

18. Behovet for bruk av dette varmtvannsbassenget er pr. i dag ikke tilstede.

19. Muntlig svar. Som selskap har vi ingen behov. Har privat ei kone som har behov. Har fått beskjed fra sykehus om å bruke varmtvannsbasseng, men trenger hjelp/følge til å komme seg dit, bl.a. pga. rullestolbruk.

20. Muntlig svar. Har per i dag ingen behov for v.v. basseng, men det kan være enkelte unger som har behov. Kommunen har klart seg før uten slikt basseng, og klarer seg også uten i fremtiden, kommunens økonomi tatt i betraktning.

21. Muntlig svar. Har ikke behov som gruppe. Kan tenkes at det er enkelte unger med spesielle behov som trenger basseng, som for eksempel funksjonshemmede barn. Arbeider ut fra den filosofien at man skal være mest mulig ute med minst mulig bruk av hjelpemidler.

22. Ikke skjema. Setermoen skole har elev(er) med barneleddgikt som kan profitere på å benytte varmtvannsbasseng. Skolen vil ikke ha behov for varmtvannsbasseng til den ordinære svømmeundervisninga. Det vedlagte skjemaet passer ikke for skolens eventuelle bruk og er derfor ikke fylt ut.

23. Ikke skjema. Både pasienter, gjester og ansatte har tilgang til Viken senters eget badanlegg med et variert utvalg av bademuligheter. Behovet for et anlegg utover dette er dermed ikke aktuelt for oss, med unntak for det ansattes familier som del av bygda skulle ha for ønsker og behov.

24. Har 10 medlemmer over 16 år. Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag fordi det ikke er tilgjengelig basseng i Bardu. Vi har i perioder dratt med grupper til Salangen. Trenger v.v. basseng til trening, velvære og avslappingsøvelser.

25. Muntlig svar. Kan være folk i bedriften som er interessert (privat), men som bedrift ser vi ikke behovet for v.v. basseng.

26. Har 160 medlemmer over 16 år. Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag fordi det forefinnes ikke. Trenger v.v. basseng til forebygging, behandling og rehabilitering, velvære, rekreasjon, bruk for funksjonshemmede. Behov for instruktørkurs og livredningskurs.

27. Ikke skjema. Enkelt personer. Anmodning om fortgang i realiseringa av varmtvannsbasseng i Bardu. Vi og mange med oss, har behov for et slikt basseng av helsemessige grunner. Begge har vi vært nødt til å benytte oss av opphold v/rehabiliteringsinstitusjon, hvor nettopp varmtvannsbassenget inngikk i treningsopplegget. Nå er det på høy tid at dette blir en realitet her i Bardu!

28. Har 15 brukere over 16 år. Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag fordi vi ikke har slikt basseng. Har behov for varmtvannsbasseng til vann gymnastikk.

29. Har 2 ansatte. Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag fordi vi ikke har et slikt basseng. Har behov for v.v. basseng til bevegelsestrening og vann gymnastikk.

30. Har 12 ansatte. Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag fordi vi ikke har behov.

31. Rapporteringen har direktmedlemmer som bor i Bardu som grunnlag. Har 10 medlemmer over 16 år og 10 ansatte. Bruker ikke varmtvannsbasseng i

dag. Det er 6 - 7 av våre medlemmer som har behov for basseng og som vil bruke dette, en vil bruke bassenget men tåler ikke klor. Trenger basseng til alternativ trening, da det for våre medlemmer er beste måten å trene på.

32. Har 8 ansatte. Ansatte: Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag fordi de ansatte ved NAV Bardu synes bassengtilbudet som finnes har vært og er tilfredsstillende pr. i dag. Har aldri vært tema blant oss ansatte. Hva fremtidig behov vil være vet vi ikke noe om. Brukere: NAV "håndterer" et vidt spekter av brukere. Ingen er lik, men slik jeg ser det har flere av disse brukerne behov for en eller annen form for fysisk aktivitet. Muligens ville tilbud om fysisk aktivitet i varmtvannsbasseng være det lille som skulle til for at slik aktivitet kom i gang. Jeg har ingen konkrete målsetninger etc. - men jeg mener det er enkeltpersoner og grupper av brukere i NAV som ville være tjent med bassengtrening. Vi har brukere i tiltak som muligens ville ha nytte av varmtvannsbasseng og - vi har brukere uten tiltak (passive mottakere av ytelser) som muligens også ville ha nytte av dette. Som dere skjønner blir dette kun "synsing", og personlige meninger. Fra høsten -09 vil vi ha brukerutvalg for NAV Bardu på plass. Utvalget vil bestå av prepresentanter fra de største brukerorganisasjonene i Bardu. LHL, Mental helse, Pensjonistforeningen, samt Målselv og Bardu Revmatikerforening. Slik jeg ser det måtte denne saken være veldig aktuelt å drøfte i dette utvalget....

33. Har 35 medlemmer over 16 år, og 15 ansatte. Bruker ikke varmtvannsbasseng i dag fordi vi har ikke mulighet å kjøre ned til bardufoss med barn. Et økonomiske spørsmål. Har behov til barn med event. leddgikt + voksne med revmatiske problemer.

34. Har 140 brukere av tjenesten og 170 ansatte. Bruker varmtvannsbassenget ved Salangen helserehab, sporadisk. Har behov for basseng til rehabilitering, oppmyking av stive ledd og muskler, rekreasjon. Dersom personell fra tjenesten skal følge vil det være behov for livredningskurs.

Snakket med Torun Foshaug på telefon, og hun fortalte at de brukte varmtvannsbassenget på Bakkehaug skole, men bare de fra Nedre Bardu og Målselv. De brukte 25 000 kroner i året. Hun mente at skjemaet ikke var godt nok tilpasset enkeltpersoner, da hun hadde snakket med flere som kunne ha tenkt seg å svare, men som ikke fant et skjema som passet for dem. Bassenget på Bakkehaug var dessuten gammelt og begynt å trenge en del reparasjoner.

### Vedlegg 3: Økonomi ved investering

#### Kostnader:

Eksempel på kostnader ved investering. Erfaringstall hentet fra E.Ø. Marcussen og forprosjekt for varmtvannsbasseng 1998. Det må beregnes usikkerhet ved tallene.

1. Felleskostnader		(med i 2)	
2. Bygning		3 100 000	
3. VVS		1 400 000	
4. Elkraft		300 000	
5. Tele- og kontrollinstallasjoner		(med i 4)	
6. Andre installasjoner		(med i 3)	
<i>Huskostnad (sum 1 – 6)</i>			4 800 000
7. Utenomhuskostnader		100 000	
<i>Entreprisekostnader (sum 1 – 7)</i>			4 900 000
8. Generelle kostnader			
8.1 Honorarer rådgivere		690 000	
8.2 Administrasjon og byggeledelse		150 000	
<i>Byggekostnad (sum 1 – 8)</i>			5 740 000
9. Spesielle kostnader			
9.1 Finansieringskostnader		0	
9.2 Merverdiavgift (unntatt 8.2)		1 800 000	
9.3 Innredning		200 000	
9.4 Utgifter og gebyrer		250 000	
<i>Grunnkalkyle (sum 1 – 9)</i>			7 470 000
0. Reserver og marginer			
0.1 Reserver 6%		450 000	
0.2 Prisstigning 2 år		380 000	
0.3 Marginer		750 000	
<b>Sum (rammekostnad 1998)</b>			<u>9 050 000</u>
<b>Sum etter prisjustering (Antatt prisstigning er 50% over 10 år)</b>			<b>13 575 000</b>

## Vedlegg 12

### Saksprotokoll

**Utvalg:** Kommunestyret  
**Møtedato:** 26.03.2003  
**Sak:** PS 0012/03

**Arkivsak:** 02/01385  
**Tittel:** FYSISK AKTIVITET PÅ ARBEIDSPLASSEN

#### Behandling:

Ved votering ble innstillingen enstemmig vedtatt.

#### Vedtak:

Bardu kommune innfører trim i arbeidstida. Uten tilførsel av ekstra ressurser oppfordres avdelingene å gjennomføre tiltak for å bedre de ansattes fysiske form. Dette kan gjøres på ulike måter i de enkelte avdelinger. Det avsettes inntil 1 time i uken som kan deles opp etter behov. Ordningen gjøres gjeldende som prøveordning for 1 år - med igangsetting fra 1 sept 03. Evaluering etter 1 år - med særskilt fokus på sykefravær og trivsel på arbeidsplassen.

Fysisk aktivitet i arbeidstiden må sees på som forebyggende helsearbeid og legges opp deretter.

Avdelingene, stab/støtte, strategisk ledelse tar selv ansvaret for organisering og tilrettelegging av aktiviteten.

Der nødvendig fagkompetanse mangler for tilrettelegging av aktivitetstilbud for de som er inaktive eller innehar muskel- og skjelettplager etc, kan kontakt tas mot bedriftshelsetjenesten eller FYSAK koordinator.

---

Postadresse:	Besøksadresse:	Telefon:	Postgiro:	Bankgiro:
Bardu kommune	Altevannsveien 16	77 18 52 00	0805 5974803	4770 07 00131
Rådmannens stab		Telefax:	Postgiro skatt:	org.nr.:
Altevannsveien 16		77 18 52 01	0827 5819221	NO 864 993 982
9365 Bardu				