

BOP3102

BACHELOROPPGAVE

”Holos - Sagene folkebad

En sosial arena for aktivitet, tilhørighet, trygghet og glede”

287607

Prosess- og prosjektbeskrivelse

Høyskolen Kristiania

Våren 2017



Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen Kristiania er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.

## FORORD

---

Denne oppgaven er min avsluttende oppgave i studiet Bachelor i interiørarkitektur ved Høyskolen Kristiania og symboliserer slutten på et 3 år langt studium. I løpet av studiet er jeg blitt presentert for mange begreper, fagområder og teorier blant annet bærekraftig design og universell utforming. Hensynet om universell utforming er ivaretatt så godt det lar seg gjøre i rehabiliteringen av fredede Sagene folkebad. I tillegg til svømmeopplæring er også aspektet med folkehelse tatt inn i prosjektet.

Det har vært både lærerikt, utfordrende, frustrerende, interessant og til tider slitsomt å sammenstille det prosjektet har utviklet seg til. Prosessen har vært lang, krevet mye tid, fokus og nattesøvnen har i blant vært veldig begrenset. Synes selv at jeg har tilegnet meg en enda bredere forståelse rundt viktigheten av universell utforming etter hvert som prosessen har utviklet seg. Dette håper jeg at kommer til syne i besvarelsen min.

Det er flere som har vært bidragsytere og hjelpere i denne prosessen. Først av alt ønsker jeg å takke min veileder Pia Sand, Høyskolen Kristiania, for uvurderlig hjelp, støtte, veiledning og konstruktive faglige tilbakemeldinger. Deretter vil jeg takke eieren av Sagene bad, Hans Kristian Lundblad, som tok vel i mot meg og bidro med svar på mine spørsmål under befaringene. Takker også arkitekt Vibeke Thoresen Dahle v/ Romfarer Arkitekter for tegningsunderlag. En ekstra stor takk rettes til Bror v/ Allkopi AS avd. Gardermoen for imøtekommenhet og velvillig bistand. Takk til de som lot seg intervju på Sagene.

En stor takk vil jeg også rette til mine medstudenter, spesielt til Ada Olrems, Marie Narum, Benedicte Benjaminsen og Mia Foss. Vi har delt både gleder og sorger, latter og tårer, sosiale sammenkomster, faglige og ikke-faglige samtaler og gitt hverandre tilbakemeldinger. Gjennom studietiden har vi knyttet et uvurderlig vennskapsbånd som vi vil ha glede av i årene som kommer, både privat og faglig. Til sist vil jeg takke min familie som har vært der for meg sent og tidlig. Uten deres engasjement, støtte og bistand hadde prosjektet blitt enda mer utfordrende å løse. Tusen takk, dere vet selv hva dere har bidratt med! Takk til Høyskolen Kristiania for fine og lærerike år – nå venter den virkelige verden der ute!

Dato:	Studentnummer:
Mai 2017	287607



## SAMMENDRAG

---

Ordet Holos stammer fra gresk og betyr hel, fullstendig. Dette er et betegnende konseptnavn på grunn av tanken om å gi Sagenes befolkning, og andre, et helhetlig tilbud innen svømming og forebyggende helse sett i et folkehelseperspektiv.

Formålet med prosjektet har vært å rehabilitere Sagene folkebad og få til en så god universell utforming som mulig sett i lys av at bygget er fredet, og med de begrensingene som dette gir. Slik bygget fremstår i dag er det svært få muligheter for at rullestolbrukere kan benytte folkebadet. Ved å gjøre endringer i kjelleretasjen muliggjør dette at rullestolbrukere kan benytte seg av de øvrige fasilitetene utenom selve bassengene. På grunn av fredningen er det ikke tillatt å bygge en rampe ut i selve bassenget, noe som er med på å hindre universell utforming. I den grad det er mulig er universell utforming tatt hensyn til i rehabiliteringen, det samme er bærekraftig design og valg av materialer.

Ved valg av materialer er det vektlagt at de er funksjonelle, gjennomgående og helhetlige med tanke på at folk skal kjenne igjen elementer i de ulike rommene, for eksempel i belysning, ledelinjer og strukturer i materialer. Det er ønskelig å skape en behagelig atmosfære slik at det blir en avstressende opplevelse for de som benytter fasilitetene, og hvor hver og en kan få en god time-out.

Rehabiliteringen er et fremtidsrettet prosjekt og ivaretar hele mennesket i et bygg. Med de ulike tilbudene som befinner seg her vil skoleelever få svømmeopplæring som gir trygghet i vann og forebygger drukningsulykker, forskjellige behandlingstilbud er tilgjengelige og en større tilgang til svømmetilbud for befolkningen generelt vil kunne bidra til å gi økt livskvalitet og bedre helse både fysisk og mentalt.

Denne oppgaven består av teori for valgt tema, metodebruk og datainnsamling, kreative metoder, begrunnelse for konsept, redegjørelse for faglige valg og til slutt en konklusjon.

Det har for meg vært både inspirerende, lærerikt og utviklende å løse denne oppgaven. Jeg håper du som leser dette ser mitt engasjement og den helhetlige tankegangen jeg søker å formidle gjennom hele prosjektet.

## INNHOLDSFORTEGNELSE

---

### **FORORD**

---

### **SAMMENDRAG**

---

<b>1 INNLEDNING</b>	<b>06</b>
1.1 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET	06
1.2 FORMÅLET MED PROSJEKTET	06
1.3 REDEGJØRELSE FOR PROBLEMOMRÅDE	06
1.4 PROBLEMSTILLING	07
1.5 AVGRENSNINGER	07
1.6 OPPGAVENS OPPBYGNING	07
<b>2 TEORI</b>	<b>07</b>
2.1 BEGREPSAVKLARING	07
2.2 HVA KAN GJØRES FOR Å FREMME FOLKEHELSE?	08
2.3 SVØMME- OG LIVREDNINGSOPPLÆRING	09
2.4 SVØMMEFERDIGHETER	09
2.5 MINORITETSBAGGRUNN	13
2.6 INTERIØRARKITEKTUR OG HELSE	13
<b>3 METODEBRUK OG DATAINNSAMLING</b>	<b>14</b>
3.1 TRAVEL LOG	14
3.2 SAGENE FOLKEBAD	15
3.3 BEFARING PÅ SAGENE FOLKEBAD	16
3.4 INSPIRASJONSTUR	16
3.4.1 RÅHOLT BAD	16
3.4.2 VESTKANTBADET	17
3.4.3 FRISKLIVSENTERET	17
3.5 SKJØNNMESSIG UTVELGINGSINTERVJU	18
3.6 FACEBOOKGRUPPEN "REDD SAGENE BAD FRA EVIG TØRKE"	18

<b>4 KREATIVE METODER</b>	<b>19</b>
4.1 SKISSERULL	19
4.2 TANKEKART	19
4.3 BRAINSTORMING	19
4.4 FIKTIV FORTELLING	19
<b>5 KONSEPT OG IDÈ</b>	<b>19</b>
5.1 BEGRUNNELSE FOR KONSEPT	19
5.2 MÅLGRUPPE	20
<b>6 REDEGJØRELSE FOR FAGLIGE VALG</b>	<b>20</b>
6.1 ENDRING AV PLAN	20
6.1.1 BEGRUNNELSE FOR PLANLØSNING	22
6.2 FARGER OG MATERIALER	23
6.3 BÆREKRAFT	24
6.4 BELYSNING	24
6.5 LYD OG AKUSTIKK	25
6.6 UNIVERSELL UTFORMING	25
<b>7 KONKLUSJON</b>	<b>26</b>
<b>8 LITTERATURLISTE NYE KILDER</b>	<b>27</b>
<b>9 LITTERATURLISTE TIDLIGERE PENSUM</b>	<b>28</b>

## **VEDLEGG**

**I BEFARING PÅ SAGENE FOLKEBAD**

**II INSPIRASJONSTUR PÅ RÅHOLT BAD**

**III FRISKLIVSSENTERET**

**IV SKJØNNMESSIG UTVELGINGSINTERVJU**

**V MAIL FRA FACEBOOKGRUPPEN**

**VI BILDE FRA SKISSERULL**

**VII TANKEKART**

**VIII FIKTIV FORTELLING**

## 1 INNLEDNING

---

### 1.1 Bakgrunn for prosjektet

Bakgrunnen for prosjektet og Sagene folkebad er engasjementet om å gjøre noe samfunnsnyttig sett i et folkehelseperspektiv. Det er en underrepresentasjon av svømmeanlegg i Oslo. Halvparten av norske 10-åringer har ikke tilfredsstillende svømmeferdigheter, og for at dette skal forbedres trenger Oslo å bygge/åpne flere svømmeanlegg.

Folkehelsearbeid handler om å både forebygge uhelse og tilrettelegge for ulike aktiviteter for å redusere sykdom, fremme livskvalitet og trivsel samt redusere ensomhet og tap av menneskeverd. Hver og en er ansvarlig for sin egen helse, og ved å legge forholdene best mulig til rette kan den enkelte forebygge ikke-smittsomme sykdommer som blant annet diabetes 2, overvekt og fysisk inaktivitet. Fysisk aktivitet og sunt kosthold er noen av de virkemidlene som har stor innvirkning på den enkeltes helsetilstand både for den fysiske kroppen og det mentale sinnet.

### 1.2 Formålet med prosjektet

Intensjonen med prosjektet er å skape en trygg og multifunksjonelt arena som gir tilhørighet og eierskap for Sagenes beboere. Dette vil bidra til å gi befolkningen en økt mulighet til å ivareta egen helse, samt at svømmeferdighetene bedres slik at drukningsulykker kan reduseres eller unngås.

### 1.3 Redegjørelse for problemområde

Bygget har stått tomt og ubenyttet siden år 2000, og rehabilitering av folkebadet vil gange beboerne i området samt øke deres livskvalitet når badet igjen kan benyttes med dets ulike tilbud. Bygget er på Byantikvarens gule liste og er fredet. Badet ble tegnet av arkitekt Hagbarth Martin Schytte-Berg og ble oppført i 1899 i senhistorisme stil. Da ble badet brukt som kurbad. I 1926 ble det utvidet med en svømmehall som ble delt med Sagene skole. Sagene folkebad er Oslos nest eldste offentlige bad. Det har vært mange diskusjoner og avisoppslag om Sagene folkebad. Diskusjoner og debatter har dreiet seg om hva badet skal brukes til i fremtiden uten at det er fremkommet noen konkret løsning ennå.

## 1.4 Problemstilling

Kan interiørarkitektur være med på å skape et attraktivt og multifunksjonelt folkebad for Sagenes befolkning med fokus på folkehelse?

## 1.5 Avgrensninger

Bygget består av tre etasjer, jeg har avgrenset oppgaven til å kun gjelde kjeller og første etasje. Sagene folkebad er fredet og jeg har tatt hensyn til fredningen så langt det lar seg gjøre. Blant annet er farger og materialer bevart, men noen bærevegger er revet for å få en mer tilgjengelig planløsning. Bæreveggene er erstattet av dragere.

## 1.6 Oppgavens oppbygning

Denne teksten består av:

- teori som omfatter folkehelse og svømming/ svømmeopplæring for skoleelever
- et avsnitt om metodebruk og datainnsamling for prosjektet
- kreative metoder som har blitt benyttet i idémyldringsfasen
- en beskrivelse av konseptet
- argumentasjon for faglige valg
- konklusjon

## 2 TEORI

---

### 2.1 Begrepsavklaring

I følge Helsedirektoratet kan folkehelse og folkehelsearbeid defineres slik:

**”Folkehelse:** Befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning.

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

Regjeringens definisjon er som følger:

”Folkehelsearbeid er samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel”.

## **2.2 Hva kan gjøres for å fremme folkehelse?**

I Meld. St. 19 (2014-2015) sies det nå at de ikke-smittsomme sykdommene som diabetes, overvekt, kreft og psykiske lidelser er de som i større grad dreper folk, og ikke lenger infeksjoner som tidligere. En viktig del av folkehelsearbeidet er å fremme livskvalitet og trivsel samt redusere risiko for sykdom. Deltakelse i sosiale fellesskap som gir tilhørighet, forebygger ensomhet og hvor den enkelte får en opplevelse av mestring er viktige faktorer. Her kan frivillige organisasjoner gjennom sine ulike tiltak og aktiviteter yte et betydelig bidrag i tillegg til de kommunale tilbudene.

Siden vi i Norge har hatt suksess med å forebygge og helbrede mange helseproblemer er resultatet at den norske befolkningen har en god helse samt lever lengre og bedre enn noen gang tidligere. Til tross for dette vil en del nordmenn i løpet av livet, kanskje hele livet, lide av helsesvikt i en eller annen form. Eksempler kan være kroniske sykdommer eller funksjonsnedsettelse, som igjen vil øke de sosiale ulikhetene innen helse betydelig. Det er store sosiale forskjeller i helse, hvor de med høyest utdanning og lønn har hatt høyest økning i levealderen, noe som igjen fører til en økning i de sosiale ulikhetene. Fortsatt finnes det et stort potensial til å bedre folkehelsen ved å utjevne disse forskjellene, hvor tap av helse og for tidlig død kan reduseres.

Folkehelsearbeid handler om å både forebygge uhelse og legge til rette for ulike aktiviteter som befolkningen kan benytte for å redusere sykdom, fremme livskvalitet og trivsel samt redusere ensomhet og tap av menneskeverd. Tiltak som fremmer fysisk aktivitet, psykisk helse og livsglede er en viktig del av folkehelsepolitikken. For både unge og eldre vil en liten økning i aktivitetsnivået gi en betydelig helsegevinst med redusert sykdomsrisiko, bedre livskvalitet og økt funksjonsevne som resultat. Fysisk aktivitet er en ”ferskvare” som må vedlikeholdes jevnlig, helst daglig, for å opprettholde den helsefremmende virkningen. Etter Lov om folkehelse av 24.06 2011, kalt Folkehelseloven, har kommuner og fylkeskommuner et særskilt ansvar for befolkningens helse ved å legge til rette for ulike fysiske aktiviteter. Dette gjelder for alle; barn, unge, voksne og eldre. Det er dokumentert at regelmessig fysisk

aktivitet gir positive helsegevinster fysisk, psykisk og sosialt noe som igjen reduserer sykelighet og dødelighet generelt. Det er hver og en sitt ansvar å ivareta seg selv, sin helse og forebygge uhelse. I tillegg har den enkelte et ansvar for å legge forholdene best mulig til rette for seg selv gjennom ulike valg som maten man spiser, fysisk aktivitet, reduisering av usunt stress, fysisk og mental avslapning. Gjennom kommunal/ fylkeskommunal tilrettelegging av et bredt og variert tilbud til befolkningen og i samspill med frivillige organisasjoner kan dette oppnås.

### **2.3 Svømme- og livredningsopplæring**

Utdanningsdirektoratet (2008) understreker viktigheten av å kunne svømme med følgende: Norge er et land omkranset av hav og med mange fjordarmer, innsjøer og store vassdrag. Sjø og vann er også ofte arbeidsplassen for voksne og lekeplassen for barn. Det er derfor viktig at alle kan lære seg å ha en nær, trygg omgang med sjø og vann. Å lære og svømme tidlig i barndommen er derfor viktig for og kunne delta i og være fortrolig med ulike aktiviteter i og rundt vann.

Svømmeopplæring er først og fremst for å skape trygghet i vann og forebygge drukning. Det er ikke bare derfor det er viktig å kunne svømme for barn og unge, men også på grunn av vannaktiviteter som bading, padle kano og kajakk, leke i eller ved vannet og svømming. Derfor er det viktig at de som ferdes i og ved vann har kunnskap som gjør dem trygge. Med gode svømme- og livredningsferdigheter får den enkelte muligheter til å drive med dette som en sosial aktivitet eller som en idrett (Utdanningsdirektoratet, 2008). Norsk Folkehjelps drukningsstatistikk for 2016 viser at 49 % av drukningene skjedde i forbindelse med at folk faller i vannet fra land, mens 17 % av ulykkene skjedde i forbindelse med bruk av fritidsbåt.

Skolen er en viktig arena når det kommer til svømme- og livredningsopplæring.

Undervisningen skal resultere i at elevene oppnår ferdigheter som gjør at de kan redde seg selv og andre dersom situasjonen tilsier dette. For å skape motivasjon til læring består undervisningen av en blanding av noe elevene kan, og noe nytt eller ukjent som de må tilegne seg kunnskap og ferdigheter i.

### **2.4 Svømmeferdighet**

Generalsekretær i Norges Svømmeforbund (NSF), Bjørn Soleng, forteller til Klassekampen at Norge er på bortimot u-landsnivå når det kommer til svømmedyktighet. En sammenligning

med de nordiske landene viser at på Island er det 98 % svømmedyktige blant 10-åringene, i Sverige 89 %, i Danmark 79 % og i Finland 72 %.

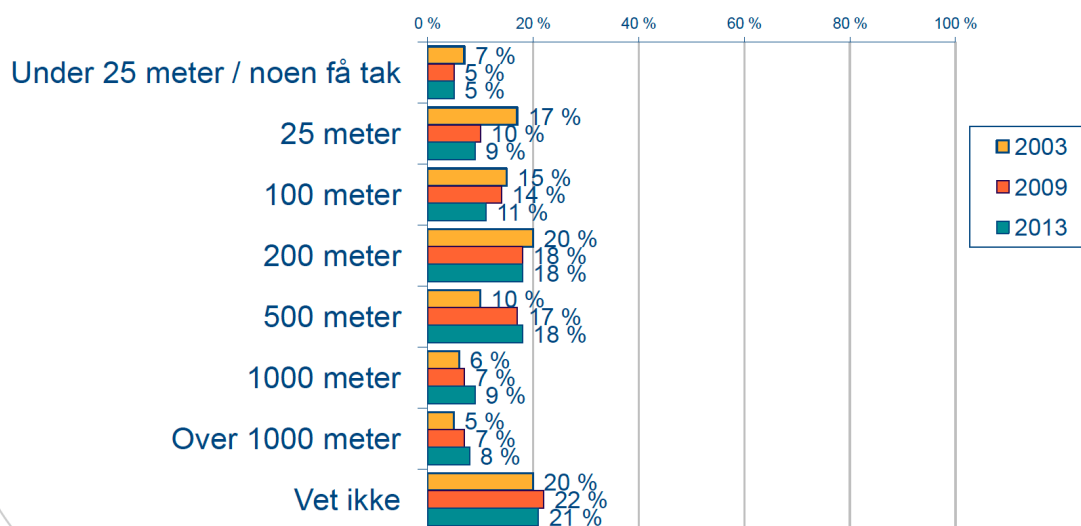
Soleng vil at svømmeundervisningen skal starte på et lavere klassetrinn, at den skal bli forbedret og med økning i antall undervisningstimer. I følge NSF er det et krav å kunne svømme minst 200 meter for å være svømmedyktig. I en undersøkelse blant landets 5. klassinger og deres lærere gjennomført av NSF og Gjensidigestiftelsen i 2013, kom det frem at kun 50 % av norske 10-åring er svømmedyktige. Tilsvarende undersøkelse har vært gjennomført i 2003 og 2009. Det ble valgt ut 10 -11 tilfeldige skoler i alle landets fylker og det ble oppnådd 1.686 besvarelser fra elever og 121 fra lærere.

Under følger noen spørsmål fra ovennevnte undersøkelse som er relevante for oppgaven.



**\*\* Q.E10 \*\* Omtrent hvor langt er det LENGSTE du har svømt sammenhengende (uten flytehjelpemidler)?**

- Elever med foresatte fra asiatisk eller afrikansk land er overrepresentert blant de som kun kan svømme noen få tak (15%). Dette fant vi også i 2009
- Barn av norskfødte foresatte gjør det best
- Aller best gjør man det på Vestlandet og i Nord-Norge når vi studerer svømmedyktighet etter bosted. I Midt-Norge og i Oslo finner vi den laveste andelen som har svømt 200 meter eller mer
- Det kan se ut for at vi siden 2003 har hatt en svak forbedring i svømmedyktighet blant elever i 5. klasse. Den største endringen fant vi mellom 2003 og 2009



Ipsos MMI

19

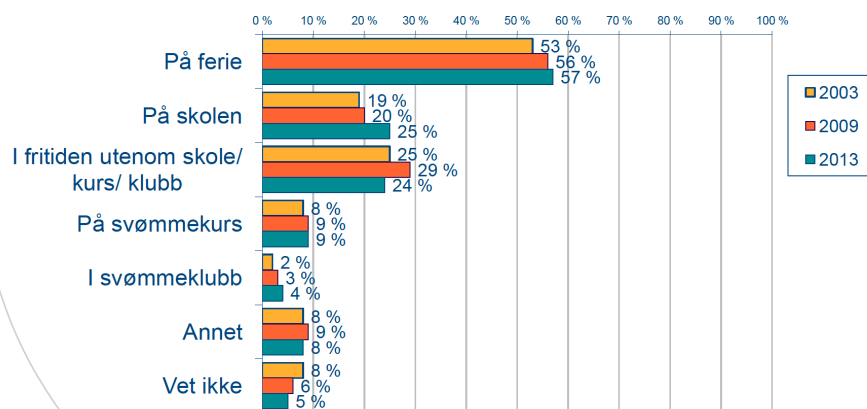
Figur 1 viser spørsmål Q.E10.

Her kommer det frem at barn av norskfødte foresatte gjør det best, mens det er en overrepresentasjon blant de som kun kan svømme få tak av elever med foresatte fra asiatisk eller afrikansk land (15%). Dette funnet ble også gjort i 2009. Hovedstaden har den laveste andelen av 10-åring som kan svømme 200 meter eller mer.




**\*\* Q.E20 \*\* Hvor lærte du å svømme?**
**Filter: Kan svømme (96%)**

- Skolen har større betydning nå, mens læring utenom steder som skole, kurs og klubb har fått litt svekket betydning. Fortsatt er det flest som lærer å svømme på ferier
- Skolen betyr mer for svømmeopplæringen for elever med ikke-europeiske foresatte
- Elever i Oslo utmerker seg med lav andel som lærer å svømme på skolen. De lærer oftere enn andre å svømme i svømmeklubb (9%) og særlig på svømmekurs (19%)



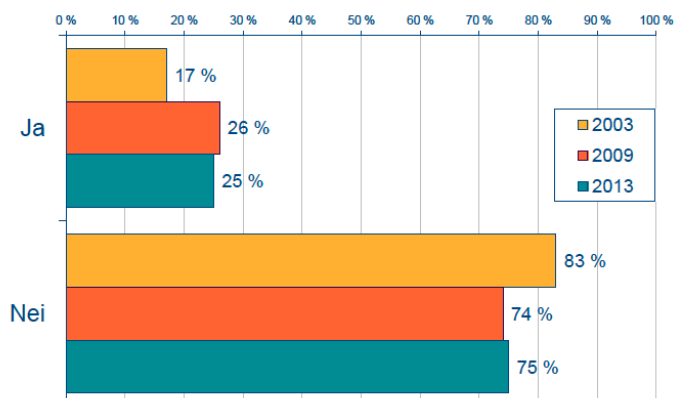
Ipsos MMI 27

Figur 2 viser spørsmål Q.E20.

Svarene viser at skolen har større betydning for svømmeopplæringen for elever med ikke-europeiske foresatte. De fleste lærer å svømme på ferie. Oslo-elevene utmerker seg med lav andel av de som lærer å svømme på skolen.


**\*\* Q.L4 \*\* Har skolen eget basseng på skoleområdet?**

- Ifølge årets måling, er det nå en andel på 25% av skolene som har basseng på skolens område. Dette er samme nivå som vi målte sist (2009).
- Andelen er lavest i området Oslo/Østlandet med 20%. For området Vest/Midt/Nord er tilsvarende andel 28%



Ipsos MMI 33

Figur 3 viser spørsmål Q.L4.

10-åringene i Oslo har igjen den laveste andelen med 20 %.



**\*\* Q.L7 \*\* Hvorfor har skolen ikke tilbud om svømmeopplæring?**

Det er 8 lærere som oppgir at man ikke har tilbud om svømmeopplæring på skolen. I et oppfølgingsspørsmål fremkommer følgende forklaringer på hvorfor de ikke har slik opplæring

Svar	Andel
Svømmehall er ute av drift/vedlikehold	4 svar
Skolen har for dårlig økonomi	3 svar
Lang avstand til svømmehall	3 svar
Skolen har ikke tilgang til svømmehall	2 svar

Ipsos MMI

39

Figur 4 viser spørsmål Q.L7 (spørsmål til lærerne).

Etter et oppfølgingsspørsmål kommer det frem at flest lærere sier at de ikke har svømmeopplæring fordi svømmehallen er ute av drift eller trenger vedlikehold.

Oppsummering av undersøkelsen viser at det er 10-åringene i Oslo som kommer dårligst ut. Sammen med Vestlandet er Oslo det stedet med den laveste andelen av svømmehaller nær skole og hjem. Fra 2009 er det en økning fra 49 % til 53 % blant 5. klassinger som kan svømme 200 meter eller mer sammenhengende og uten flytemidler.

Elever med foresatte født utenfor Europa har betydelig dårligere svømmeferdigheter enn de som har norsk- eller europeiskfødte foresatte. Undersøkelsens konklusjon viser at 93 % av skolene har svømmeundervisning, men at det er stor variasjon i antall undervisningstimer.

Som et tiltak for å bedre svømmeferdighetene blant barn og unge opprettet NSF og Gjensidigestiftelsen Svømmeaksjonen i 2008. Omtrent 2.900 barn fikk gratis svømmekurs i 2008. Svømmeaksjonen resulterte i suksess og det har vært et årlig prosjekt som skal videreføres i 2017. Tiltaket har gitt nesten 70.000 barn gratis svømmeopplæring fra 2008 - 2016.

Er det egentlig så rart at svømmeferdighetene blant Oslo's 10-åringer er så pass dårlig? Oslo har som kjent ikke fått ny svømmehall på nesten 30 år, selv om det i dag bor flere hundre tusen flere mennesker i byen nå enn på 1980-tallet. Sist det ble bygget et kommunalt publikumsbad i Oslo var Holmlia Bad som åpnet i 1983. På grunn av den store underrepresentasjon på publikumsbad, havner Oslo's 10-åringer nederst på lista i undersøkelsen siden de få svømmeanleggene som er i drift og er funksjonelle må deles av mange elever. Dermed får hver elev få timer med svømmeopplæring. Flere basseng fører ikke bare til bedre svømmeferdigheter, men også bedre folkehelse. Fysisk aktivitet er en kilde til helse og livskvalitet.

## **2.5 Minoritetsbakgrunn**

I den norske dokumentarserien "Modig" fra NRK Super møter vi forskjellige flyktningbarn og får høre deres personlige historier gjennom syv episoder. Serien inneholder sterke historier om flukten fra hjemlandet med blant annet kriger og konflikter.

I tredje episode møter vi iranske Mahsa (10) og Amena (10) som bor på samme asylmottak. De skal endelig lære seg å svømme, men den dramatiske flukten i gummibåt over Middelhavet har satt sine spor hos jentene. Mahsa forteller hvor redd hun er for å gå ut i vannet og at føttene hennes ikke skal nå bunnen. På vei ut i bassenget tenker hun på det som skjedde når de satt hjelpeløse i gummibåten, da de måtte kaste alle gjenstander fordi gummibåten ble for tung. Amena ønsker å kunne svømme. Men hun er bekymret for om hun vil greie å komme over vann igjen når hun først har dukket hodet under. Begge jentene bruker sin tid før de tør å gå ut i bassenget, men etterhvert overvinnes de denne frykten.

Denne dokumentarserien er et eksempel på hvordan både barn og voksne med minoritetsbakgrunn opplever møtet med vann. De kommer gjerne fra kulturer hvor det ikke er naturlig å kunne svømme. Undersøkelsen gjennomført av NSF og Gjensidigestiftelse viser at rundt 17 % av minoritetsbarn ikke klarer å holde seg flytende i vann mot 5 % av etnisk norske barn.

## **2.6 Interiørarkitektur og helse**

Frode Fadnes Jacobsen skriver at vi erfarer arkitektur, steder og rom, trolig mer enn vi kan være oss bevisst. Jacobsen forklarer videre at vi erfarer arkitektur på ulike måter der noe av dette kan dekkes av begrepet "ikke-bevisst". Eksempelet hans er fra en samtale med den

amerikanske sosiologen Aaron Cicourel. Cicourel stiller Jacobsen et spørsmål om hvor mange vinduer han har i huset sitt. Jacobsen svarer at han ikke vet, men Cicourel svarer tilbake at det vet du og jeg skal vise deg hvordan. Cicourel ber Jacobsen om å tenke at han går inn i entreen i huset sitt og spør om hvor mange vinduer som er der. Slik leder Cicourel Jacobsen rom for rom i huset og etter hvert kan han gi svar på hvor mange vinduer han har (Gjengedal 2008, 150).

I forhold til min egen oppgave fikk dette meg til å tenke. Mitt mål med bacheloroppgaven er å skape omgivelser hvor besøkende erfarer blant annet trygghet, velvære og mestring, enten bevisst eller ”ikke-bevisst”. For å oppnå dette spiller løsninger, farger og materialer en viktig rolle. Isabelle Sjövall forklarer at runde hjørner er en fordel når vi ønsker å skape omgivelser der folk skal kunne slappe av (Sjövall og Gospic 2016, 12). Sjövall forklarer også at menneskers hjerne tar inn og bearbeider informasjon fra omgivelsene i tre steg. Først ser vi på kanter, overflater, tekstur og dybde, deretter legger vi sammen denne informasjonen med form og hvordan ting er plassert i forhold til hverandre. Til slutt skapes et meningsfullt bilde av det vi ser (Sjövall og Gospic 2016, 28).

Tor Inge Hjemdal har skrevet en artikkel i Arkitektnytt 2/16 hvor han nevner at faget vårt kan bidra til arbeidet med sosial likhet, gode oppvekstsvilkår, aktive eldre, psykisk helse og fysisk helse. Det går ut på å lage gode løsninger som er tilgjengelige, oppleves som trygge og attraktive. Det er viktig å bidra til å skape fellesskap, tilhørighet og bidra til likhet. Hjemdal avslutter med at vi kan bidra med å tilrettelegge for fysisk aktivitet i hverdagen, inne som ute.

Derfor har vi en viktig oppgave overfor samfunnet med å skape god omgivelsesestetikk som bidrar til å øke helhetsopplevelsen av seg selv i omgivelsene (Gjengedal 2008, 23).

### 3 METODEBRUK OG DATAINNSAMLING

---

#### 3.1 Travel log

Travel log har blitt benyttet som et hjelpemiddel for økt refleksjon og læring i egen bachelorprosess. Dagbok, som det også kalles, går ut på å skrive det man tenker på og oppnå en dypere refleksjon på et personlig plan. Her kan hva som helst noteres ned og skrivingen skal ikke planlegges (Lerdahl 2013, 199). Ved bruk av denne metoden fikk jeg satt ord på tankene i forskjellige situasjoner. I tillegg følte det godt å kunne skrive de gangene jeg

opplevde vanskelige og umotiverende perioder. Dagboken består av personlige tanker og bilder, se vedlagt bok “Travel log”.

### 3.2 Sagene folkebad



Figur 5 viser Sagene Folkebad, foto: Monica Strømdahl

Sagene folkebad ble tegnet av arkitekt Hagbarth Martin Schytte-Berg og ble oppført i 1899 i senhistorisme stil.

Den gangen ble badet brukt som et kurbad. Det var ikke vanlig at man hadde dusj/badekar hjemme, og når det av hygieniske årsaker var nødvendig å vaske seg mer enn til bare jul og påske ble kurbadet benyttet. I forbindelse med utvidelsen av Sagene skole ble det bygget en svømmehall i 1926.

Bygget har en høy sokkeletasje, første etasje og en liten loftsetasje. Fasaden er oppført i pusset tegl med et flatt tak. Det er et oppbygg med valmtak som er dekket med falsede metallplater. Bygningen er lang og horisontal, med gradvise sprang mot inngangspartiet i midten, markert av to kraftige søyler. Inngangspartiet er delt med en smijernsport med trapp opp til venstre og en til høyre, som viser at badet ble bygget med separate avdelinger for kvinner og menn.

Innvendig i første etasje er det høyt under taket, store vinduer og overlys som gir et godt innslipp av dagslys. Den eneste måten å komme ned til kjelleren per i dag er via trapper.

Bygget ble fredet i 1996 og er oppført på Byantikvarens gule liste. Fredningen gjelder for fasaden. Innvendig i første etasje er det de mønstrede gulvflisene, gulfargen på vegg, brystning og listverk, enkelte blå dørblad og omkleddningsbåsene som er fredet. Hele rommet hvor svømmehallen befinner seg er også fredet.

Nettomålene på Sagene folkebad er:

- første etasje 510 kvm
- kjeller 570 kvm med 90 kvm vannflate
- totalt 1.170 kvm

### **3.3 Befaring på Sagene folkebad**

Befaring som metode er viktig for å få en forståelse av romfølelse og beliggenhet. For å få en bedre forståelse av bygget og oppklare usikkerheter i plantegningene, ble det gjennomført en befaring på Sagene folkebad. Før befaringen hadde jeg studert plantegninger og snitt, for å opparbeide en forståelse av hvordan bygget og logistikken innvendig var. I tillegg ble det gjort research på nett for å skaffe informasjon og se på innvendige bilder for å øke min forståelse av byggets utforming og arkitektur. Sagene folkebad er et gammelt og fredet bygg og det var flere momenter i planløsningen jeg var usikker på, men som ble oppklart etter befaringen. Selv om noen av usikkerhetsmomentene ble oppklart, kom det opp flere spørsmål i etterkant, derfor dro jeg tilbake for å finne svar angående planløsningen og utføre kontrollmål. Se vedlegg I for bilder fra befaringen.

### **3.4 Inspirasjonstur/ observasjon**

Ved å ta en inspirasjonstur og være ute i ”felten” kan behov og potensielle nye løsninger avdekkes (Lerdahl 2013, 83). På en inspirasjonstur observeres/ erfares det gode og dårlige løsninger samt avklares om bruken fungerer slik den opprinnelig er ment. På bakgrunn av dette kan man bli inspirert og samle ideer underveis. Grunnen til at jeg valgte denne metoden var for å se hvordan andre steder som passer til mitt konsept hadde utformet sine løsninger. Jeg har kun tatt med inspirasjonsturer som har hatt betydning for prosjektet.

### 3.4.1 Råholt bad

Råholt bad er et moderne badeanlegg som ble bygget i 2012, tegnet av Asplan Viak arkitekter. Råholt bad inspirerte meg på den måten de har brukt belysningen i velværesonen. Det er spennende hvordan de har lekt med farget belysning og hvilken stemning dette skaper. Når jeg var der følte jeg en dyp ro og en behagelig følelse av velvære, uten å få ”spa-følelsen”. Denne følelsen av velvære uten ”spa følelsen” er en stemning jeg ønsker å oppnå i mitt prosjekt. Uttrykket spilene i himling og på vegger gir anlegget er noe jeg har latt meg inspirere av, og som jeg tatt med meg videre i prosjektet. Se vedlegg II for bilder og tekst fra besøket.

### 3.4.2 Vestkantbadet

Vestkantbadet er i likhet med Sagene folkebad også fredet. Badet åpnet i 1932. På denne inspirasjonsturen fikk jeg flere erfaringer: noen av ulempene og begrensningene ved et gammelt og fredet bygg er mangelen på universell utforming samt redusert tilgjengelighet for alle. Etter en samtale med resepsjonistene fant jeg ut at det ikke er tillatt å gjøre endringer slik at blant annet en rullestolbruker kan benytte stedet. Det vil si at en innvendig trappeheis ikke kan monteres, noe som gjør det umulig for en rullestolbruker å ferdes i badet som er lokalisert i kjelleren. I tillegg er det trapper ned til bassengrommet, og trapp i selve badebassenget som vanskeliggjør benyttelse for rullestolbrukere. Tilsvarende utforming finnes i svømmehallen på Sagene folkebad. Opprinnelige farger, materialer og omkleddningsbåser er bevart. Plasseringen av omkleddningsbåser midt i rommet gir en utfordring i bevegelsesmønster for nye brukere da logistikken er vanskelig. Sett bort fra dette var det en harmonisk og behagelig stemning i rommet. Denne inspirasjonsturen ga ingen spesielle oppdagelser som jeg har tatt med meg videre i designprosessen, men det var nyttig å se utformingen av et annet fredet bad. Besøket ga meg også innsikt i at utformingen av denne type bygg gir utfordringer i forhold til universell utforming, spesielt med tanke på at tilgjengeligheten reduseres for de med bevegelseshemninger.

### 3.4.3 Frisklivssenteret

I Telemark, nærmere sagt i Porsgrunn, ligger Frisklivssenteret med en sanseavdeling i kjelleren. Der finnes det seks forskjellige rom som er malt i fargene hvitt, rødt, blått, grønt, gult og sort. De forskjellige rommene bidrar til blant annet å redusere uro og angst, øke glede og engasjement og oppmuntre til kommunikasjon. Sansesenteret kommer opprinnelig fra Nederland og kalles Snoezelen. Det var en lærerik inspirasjonstur. Hvert rom hadde sin egen

atmosfære og ga en forskjellig følelse i kroppen. I det hvite rommet som er til for avslapning og ro, la jeg meg ned i et ballbasseng og kjente umiddelbart hvor avslappet rommets atmosfære gjorde meg. I det grønne rommet som er for å stimulere aktivitet ble jeg som et barn og kastet ballene fra ballbassenget og i kurven til “balldusjen”. Inspirasjonsturen ga meg ideer om hvordan enkle grep som farge eller ballbasseng kan gjøres for at blant annet barn bruker omgivelsene og har det gøy samt øker aktivitetsnivået. Her igjen lot jeg meg inspirere av bruken av lys og hvor lite som skal til for å skape effekt og oppmerksomhet. Se vedlegg III for bilder og tekst fra turen.

### **3.5 Skjønnsmessig utvelgings intervju**

Sagene folkebad har stått tomt og ubrukt siden år 2000. For å kartlegge om det var kjennskap til og interesse for Sagene folkebad dro jeg dit og intervjuet personer jeg møtte på gata. Alle personene som ble intervjuet var beboere i området. Flertallet visste om badet og ville gjerne ha det åpnet igjen. I og med at jeg vil at prosjektet mitt skal gi noe tilbake til beboerne, var det viktig for meg at de har et ønske om gjenåpning av badet. Selv om jeg har lest mye på internett og sett på facebookgruppen hvor det har vært et stort engasjement for gjenåpning, ville jeg ut i felten i snakke med personer selv. Se vedlegg IV for spørsmål og svar.

### **3.6 Facebookgruppen ”Redd Sagene bad fra evig tørke”**

Facebookgruppen “Redd Sagene bad fra evig tørke” består av personer fra området som har et stort engasjement for gjenåpning av Sagene folkebad. I gruppen blir det delt nyhetsartikler og annen relevant informasjon om badet. Derfor tok jeg kontakt med gruppen for å vite mer om hva en gjenåpning vil bety for dem og området. Jeg stilte noen spørsmål på facebook og fikk svar fra en av administratorene på mail. I mailen kom det frem at de var mest opptatt av gjenåpning for svømmeundervisning til nærliggende skoler som Sagene, Grünerløkka og Bjølsen som har gangavstand til badet. I og med at badet har vært stengt i så mange år, er det lite aktivitet i området på kveldstid. Dette har ført til utrygghet da noen personer har oppholdt seg i skolegården etter skoletid, noe som igjen har ført til at foreldre har arrangert “ettermiddagsravning”. Interessen for café var stor, spesielt på den mørke tiden av året. Siden de er lite ute på denne årstiden vil dette fungere som en møteplass og sosial arena. Se vedlegg V for mail.



## 4 KREATIVE METODER

---

### 4.1 Skisserull

Skisserullen har vært brukt aktivt for å skrive ned alt fra tanker til rask skissing og kreative metoder. I tillegg har jeg brukt forskjellige farge på tusjene fordi jeg synes det blir mer kreativt og strukturert med bruk av farger når jeg skal skisse raskt i startfasen. Jeg har også mer nøyaktige skisser av egenkomponerte møbler. Se vedlegg VI for skisser.

### 4.2 Tankekart

For å få oversikt over prosjektet og hvilke funksjoner som var aktuelle for bygget brukte jeg tankekart. Dette hjelper meg til å tømme hodet for assosiasjoner, og for å avdekke sammenhenger. Ulike tanker, ideer, informasjon og tankekartet hjalp meg til å se tilfeldige koblinger mellom ordene som iverksatte kreativ tankemyldring. Se vedlegg VII for tankekart.

### 4.3 Brainstorming

Brainstorming ble gjort med mamma for å bli inspirert av hverandres tanker og ideer når det kom til konseptnavn. Jeg forklarte hva konseptet mitt gikk ut på og hun begynte å si ord som jeg svarte på. Da hun sa ordet holisme fanget dette min interesse. Jeg googlet videre for å finne ut mer om dette ordet. Etter googling og læring om holisme landet jeg på det beslektede greske ordet Holos.

### 4.5 Fiktiv fortelling

For å stå i en friere posisjon til å leke med temaet skrev jeg en fiktiv fortelling hvor jeg gikk inn i rollen som Sagene folkebad. Jeg fortalte hvordan jeg ville bli brukt dersom jeg ble gjenåpnet etter funksjonene og ideene fra tankekartet. Det var frigjørende å dikte opp en historie som ga meg muligheten til å få uttrykt hvordan de ulike funksjonene kunne bli brukt og av hvem. Se vedlegg VIII for fiktiv fortelling.

## 5 KONSEPT OG IDÈ

---

### 5.1 Begrunnelse for konsept

Konseptet “Holos” kommer fra gresk som betyr hel og fullstendig. Det greske ordet reflekterer den gresklignende tempelfasaden til Sagene folkebad. Noen tiår før Sagene folkebad ble bygget ble utgravninger i Pompeii utført. Dette resulterte i at nye bygg her i

nord, særlig kinoer og bad, fikk gresklignende søylefasader. Målet har vært å ivareta badets særpreg og atmosfære, men samtidig gjøre det til en moderne og lettdrevet multifunksjonell arena hvor hensynet til publikums komfort har vært tungtveiende.

Intensjonen med konseptet Holos er at beboerne på Sagene skal få et sosialt møtested hvor de kan føle tilhørighet, trygghet og glede der hele mennesket ivaretas.

Konseptet, som skaper god omgivelsesestetikk, øker helhetsopplevelsen av seg selv i omgivelsene. Holos bygger på sosial likhet, tilhørighet og fellesskap. Dette skapes gjennom tilgjengelige og gode løsninger som oppleves trygge og attraktive.

Rehabilitering av Sagene folkebad blir til en sosial arena med forskjellige funksjoner for enhver alder. Her kan det arrangeres badebursdag hvor mat og kaker nytes i aktivitetsrommene, barnehager kan komme på besøk og drømme seg bort i bøkens historier på minibiblioteket, vennegjengen kan komme for å spille biljard eller delta på torsdagsquiz i caféen og de eldre vil ha sine møtepunkter som for eksempel strikkelag, morgensvømming eller spillekvelder.

## **5.2 Målgruppe**

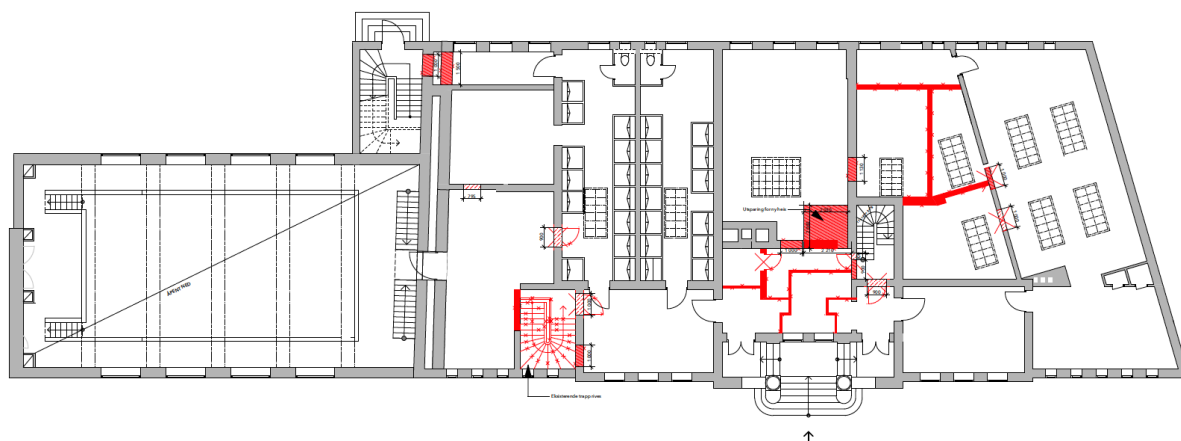
Målgruppen er primært beboerne på Sagene, men er også tilgjengelig for alle andre. Ønsket og målet med oppgaven er å gi beboerne en arena hvor besøkende kan følge trygghet og tilhørighet uansett alder og fysisk tilstand. I tillegg gis de nærliggende barneskolene Sagene, Grünerløkka og Bjølsen mulighet til økt og bedret svømmeundervisning.

## **6 REDEGJØRELSE FOR FAGLIGE VALG**

---

### **6.1 Endring av plan**

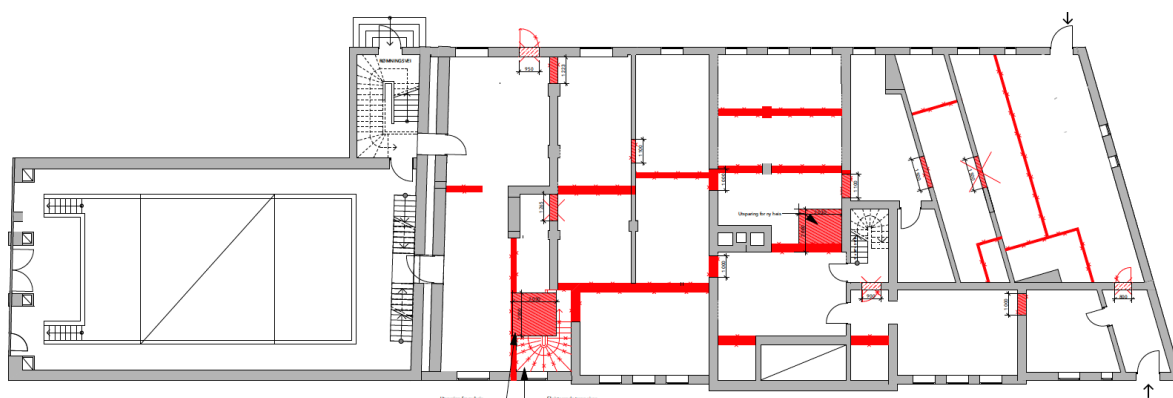
Har forsøkt å begrense endring av plan til det minimale med tanke på fredningen, men det har vært vanskelig da løsninger viser seg å bli for trange og utilgjengelige for rullestolbrukere.



Figur 6 viser rivningsplan, første etasje

#### Første etasje:

Her er det revet en del vegger i inngangen for å gjøre om bygget til ett bygg i forhold til da det var separert herre- og dameavdeling og delt i to. Dette nye rommet blir brukt til resepsjon, det settes inn ny heis og en ny rømningsdør. Noen eksisterende veggåpninger er gjenmurt og nye åpninger lages bredere i tillegg til ny rømningsvei på baksiden av bygget. Eksisterende trapp rives for å sette inn heis.



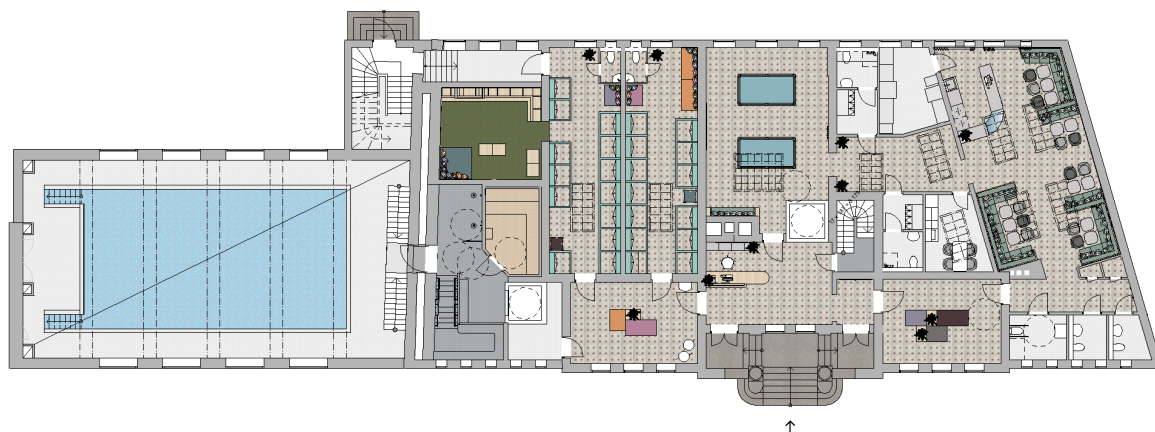
Figur 7 viser rivningsplan, kjeller

#### Kjeller:

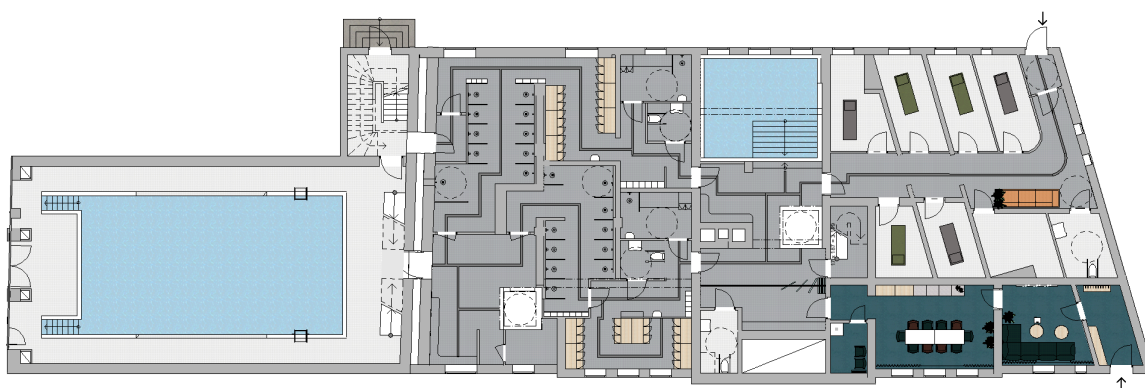
I kjeller åpnes det en del nye veggåpninger for dører og noen blir murt igjen. Det blir gjort mest endringer i kjelleretasjen når det kommer til riving av vegger. Blant annet blir to bærevegger revet for å få plass til et nytt basseng og dragere erstatter bærevegger.

### 6.1.1 Begrunnelse for planløsning

Etter riving av vegger og utsparing for to nye heiser vil jeg som interiørarkitekt si at dette er nødvendig grep for at bygget skal være tilgjengelig for alle. Det er viktig med en god logistikk i bygget, spesielt når det er mange ulike aktiviteter som skjer under ett tak.



Figur 8 viser møbleringsplan, første etasje



Figur 9 viser møbleringsplan, kjeller

Med et åpent rom fra begge hovedinngangene er det naturlig med en lett synlig resepsjonsdisk, med heis og trapperom videre ned til kjelleren i umiddelbar nærhet. Andre gangen jeg var på befaring på Sagene folkebad, besluttet jeg å plassere caféen i første etasje på grunn av de fire overlysene som gir godt og naturlig innslipp av dagslys. Rommet ga en avslappende følelse som er perfekt for en café. Inndelingen av planløsningen er gjort med tanke på hvem som skal bruke stedet og hva det skal brukes til. Jeg vil si at jeg har utnyttet planløsningen godt, og at dette gir en god funksjonalitet i realiteten.

## 6.2 Farger og materialer

Inspirasjonen til valg av farger baserer seg på byggets eksisterende farger som innvendig gul veggfarge, gule veggfliser i bassengområdet, blå dørblad og omkleddningsbåser samt fasadens grønne og oransje farge.

Dette førte til en fargepalett med duse farger som gir et godt samspill med eksisterende gulvflis og farger. Det er en gjennomgående bruk av materialer på egenkomponerte møbler.

- resepsjonsdisken med heltre eik, grå sokkel og marmor vegg foran resepsjonist
- cafédisken har samme materialer, fronter i heltre eik, grå sokkel og marmor benkeplate
- plassbygget sofa har en ramme av heltre eik, grå sokkel, marmor bordplater til sofaene
- høyskap og benkeskap i aktivitetsrom har fronter i heltre eik, grå sokkel, marmor benkeplate

Ved å bruke materialer og farger konseptuelt blir det en rød tråd i de forskjellige rommene, hvor de besøkende vil se noe de gjenkjenner i hvert rom, noe som gir et helhetlig uttrykk.

Biljardrommet og aktivitetsrommene har fått en dypere, men klassisk farge, på veggene for å bryte opp den duse paletten.

Minibiblioteket består av tre rom hvor to av dem har eksisterende omkleddningsbåser og gulvfliser. Det tredje rommet har et mer moderne uttrykk med tanke på materialvalg. Grønt teppegulv og friske farger på tekstilene for å bidra til at barna får lyst til å lese, trives og være aktive. Fargene her er "lekne" og valgt med tanke på barn. Veggene i alle tre rommene er malt i en mørk gråtone, igjen er helheten gjennomgående.

Messing er et materiale som er gjennomgående benyttet på belysning, detaljer på enkelte møbler og skilting.

Bassengrommet er restaurert tilbake til opprinnelig uttrykk.

I de øvrige rommene i kjelleren er det de samme gulvflisene med samme ledelinje, igjen for å skape helhet og tilgjengelighet for de besøkende. Med unntak av dame-/ herregarderobe og varmtvannsbasseng er de samme veggflisene benyttet i alle rom.

Damegarderoben har lilla veggfliser, mens herregarderoben har grønne veggfliser. I dusjrommene er det en sentrert mosaikkstripe over blandebatteriet for å bryte opp og markere

dusjbåsene. Mosaikken gir en annen taktil følelse ved berøring enn de øvrige flisene og signaliserer hvor blandebatteriet er.

Veggene i varmtvannsbassenget har blå fliser for å markere et tydelig skille mellom sonene. I kjelleren er himlingen laget av spiler med unntak av aktivitetsrom, toaletter, behandlingsrom og bassengrom. Dette skaper en trygg og innbydende atmosfære i tillegg til at akustikken blir bedre i rommene.

### **6.3 Bærekraft**

Som interiørarkitekt har man en stor oppgave overfor miljøet når blant annet farger og materialer bestemmes og velges ut. Tekstilene som er brukt er fra leverandører som lager tekstiler med høy slitestyrke, er uten giftige avgasser og som benyttes i det offentlige rom. Maling fra Jotun er også uten giftige avgasser og ikke skadelig for inneklimate.

Rockfons Mono Acoustics himlingsløsning er av høy kvalitet, har lang levetid samt stor verdi gjennom hele livssyklusen. De har dokumentert produktet i henhold til bærekraftighet og BREEAM. Teppegulv fra Interface benytter gjenvunnet PVB fra frontruter på biler til underlaget på deres tepper. Bruken av PVB reduserer CO2 utslippet med 80 % sammenlignet med tradisjonell lateks. PVB er ikke giftig, etser ikke og har god strekkfasthet. Dette er miljøvennlig gjenbruk av laminaten til frontruter og reduserer mengden med avfall, samt er et godt eksempel på resirkulering og skaping av nytt materiale ut fra det gamle.

### **6.4 Belysning**

Belysningen i prosjektet består av generell belysning, dekorbelysning og naturlig innslipp av dagslys. Ved å belyse bestemte områder med fargebelysning skapes en stemning som skiller sonen fra rommet for øvrig uten fysiske vegger, for eksempel i avslapningssonen i kjelleretasjen. Hvert rom har eget belysningsmønster hvor hvert lyspunkt er tilpasset rommets form. Dette er gjort for å legge vekt på det arkitektoniske i rommet, gi indikasjoner på bruk og orientering i rommet. Pendler i serien IC lights fra Flos fungerer som fokuspunkt i de forskjellige rommene. Gulv- og veggglamper i samme serie blir en del av rommets dekor. Konseptuell belysning i velværeavdeling og avslapningssone for at besøkende skal få en annen opplevelse i bygget. I minibiblioteket er det brukt skinnebelysning suspendert fra himling for at det skal være et funksjonelt rom hvor lyssettingen kan endres etter behov. Igjen er helhet et gjennomgående tema.

## 6.5 Lyd og akustikk

For å oppnå en gjennomgående komfortabel akustikk i bygget er alle gipshimlinger montert med Rockfon Mono Acoustics uten synlinge skjøter. Dette er et valg som er gjort både for å redusere etterklang men også for å beholde det åpne og rene uttrykket. Møblene og tekstilene vil også absorbere og ta en del av støyen. I biljardrommet er det lagt ekstra stor vekt på akustikk da dette er et rom hvor høy lyd kan forekomme. Belysningen henger i nedsenkede akustikk flåter og bildet på veggen er satt på en lyddempende akustikkplate. I aktivitetsrommene er gulvene belagt med et halvmykt teppe og gardinene er av type akustikk gardiner da dette er rom med toleranse for høy lyd. Spilehimlingen i kjelleren bidrar til bedret akustikk mot resten av de harde materialene.

## 6.6 Universell utforming

Mitt fokus har vært å skape en funksjonell og tilgjengelig løsning som er lett for besøkende å orientere seg i. Enkelte bærevegger har blitt revet for å oppnå en bedre orientering, spesielt i dame-/ og herregarderobene. Dette for å bedre tilgjengeligheten for rullestolbrukere. Til tross for dette kan det på enkelte områder fortsatt oppleves som litt trangt. På grunn av fredningen og informasjonen gitt fra eier, er det ikke tillatt å montere løfterampe på trappen ved hovedinngang, derfor er HC inngangen på baksiden av bygget med direkte adkomst i kjellerens behandlingsdel. Selv om dette ikke er den optimale løsningen, er det en enkel adgang til heisen som fører direkte til resepsjonen i første etasje. Ledelinjene står i tydelig og stor kontrast til gulvflisene som leder de besøkende til de forskjellige rommene i kjelleren. Det er HC toaletter i begge etasjer, omkleddingsrom i garderobene og HC dusj i hvert dusjrom. På grunn av byggets utforming anbefales rullestolbrukere å ha med egen ledsager.

## 7 KONKLUSJON

---

Med den tilnærmingen jeg valgte for prosjektet, søker jeg å oppnå en helhetlig og funksjonell utforming for rehabilitering av Sagene folkebad. Derfor er konseptnavnet Holos beskrivende siden det betyr hel, fullstendig.

Utformingen av folkebadet skal i størst mulig grad legges til rette slik at alle kan benytte seg av fasilitetene, uavhengig av fysisk tilstand. Sagene folkebad er på byantikvarens gule liste. Det ble fredet i 1996. Siden Sagene folkebad er et fredet bygg er det dessverre vanskelig å oppnå en universell utforming på grunn av begrensningene som fredningen setter. Dette gjør at rullestolbrukere forhindres i å benytte folkebadet, siden det ikke er tillatt å lage rampe ut i bassenget. De øvrige fasilitetene, unntatt varmtvannsbassenget som er for lite til å ha rampe, kan benyttes. Intervju med et utvalg av Sagenes beboere viser at det er et ønske og et sterkt engasjement for å få gjenåpnet folkebadet som har vært stengt siden år 2000. Det er også en svært aktiv gruppe på facebook som jobber for at Sagene igjen skal få et funksjonelt folkebad.

I forhold til et folkehelseperspektiv vil Sagene folkebad være et tilbud om å ivareta egen helse gjennom fysisk aktivitet. I tillegg til en avdeling med ulike behandlingstilbud, vil både den fysiske og mentale helsen kunne ivaretas. Ved å legge til rette for denne type tilbud vil også kommunen i større grad oppfylle sine forpliktelser om opprettelse av arenaer som fremmer livskvalitet og aktivitet, ref. Lov om folkehelse fra 26.06.2011, forkortet til Folkehelseloven.

Leverandører og produsenter av materialer og farger er nøye valgt ut med tanke på bærekraftighet i sine produkter. Her er også hensynet til miljøet er tungtveiende.

Prosjektet er stort og omfattende, og om jeg skulle jobbet videre med prosjektet hadde jeg lagt vekt på å dokumentere blant annet materialer i henhold til BREEAM.

Jeg synes at jeg har svart på problemstillingen med å lage et multifunksjonelt folkebad, hvor fokus på folkehelse og tilrettelegging skaper trygge løsninger som gir de besøkende en følelse av tilhørighet. Farger og materialer skaper et helhetlig inntrykk. Dette gir en opplevelse av et gjennomført estetisk uttrykk med fokus på høy kvalitet. Det her viser at interiørarkitektur i stor grad kan integreres i prosjektet med å skape et multifunksjonelt folkebad med fokus på opplæring og folkehelse.



## 8 LITTERATURLISTE NYE KILDER

Arkitektnytt. Arkitekturdagen. Lesedato 01. februar 2017:

<http://www.arkitektnytt.no/arkitekturdagen-i-gang>

Gjengedal, Eva, Astrid Blystad og Aina Schiøtz. 2008. *Helse i tid og rom*. 1. Utg. Bergen: Cappelen Damm.

Helsedirektoratet. Folkehelse. Lesedato 6. april 2017: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse>

Hjemdal, Tor Inge 2016. Arkitektnytt nummer 2/16

Klassekampen. Lesedato 2. mai 2017:

<http://www.klassekampen.no/article/20140603/ARTICLE/140609993>

Kulturminnesøk. Sagene. Lesedato 12. mars 2017:

<https://kulturminnesok.no/minne/?queryString=https://data.kulturminne.no/askeladden/lokalitet/86163>

Regjeringen. Folkehelse. Lesedato 24. mars 2017: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/folkehelsemeldingen--mestring-og-muligheter/id2403403/>

Regjeringen. Folkehelse. Lesedato 24. mars 2017:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/fysisk-aktivitet/id589909/>

SINTEF Byggforsk 379.205 – Garderober for ansatte og publikum

Sjövall, Isabelle og Katarina Gospic. 2016. *Neurodesign – innredning för hälsa, prestation och välmående*. Stockholm: Bokförlaget Lagenskiöld.

Utdanningsdirektoratet. Lesedato 2. mai 2017:

[https://www.udir.no/PageFiles/Fysisk%20aktivitet/2/Udir\\_svomme\\_livredding\\_net.pdf](https://www.udir.no/PageFiles/Fysisk%20aktivitet/2/Udir_svomme_livredding_net.pdf)

Norges svømmeforbund. Lesedato 15. april 2017: <http://svomming.no/nyheter/undersokelser-som-svommedyktighet/>

Norsk folkehjelp. Lesedato 30. april 2017:

<https://www.folkehjelp.no/layout/set/print/Nyheter/Nyhetsarkiv/2017/91-personer-druknet-i-2016>

NRK. Lesedato 2. mai 2017: [https://www.nrk.no/sorlandet/\\_altfor-mange-minoritetsbarn-kan-ikke-svomme-1.12314120](https://www.nrk.no/sorlandet/_altfor-mange-minoritetsbarn-kan-ikke-svomme-1.12314120)

NRK. Lesedato 19. april 2017: <https://www.nrk.no/ostlandssendingen/flere-svomme-haller-1.7642703>

## 9 LITTERATURLISTE TIDLIGERE PENSUM

---

Lerdahl, Erik. 2011. *Slagkraft: håndbok I idéutvikling*. 1 utg. Oslo: Gyldendal Akademisk



Byggets fasade restaurert til opprinnelig utseende, grønn og oransje. Trappen adskilt med smijernsport som vitnerom tiden da badet var delt i herre- og dameavdeling





Øverste bilde viser inngangen der jeg har tegnet resepsjon. Store overlys i rommene med eksisterende omklenningsbåser.





Øverste bildet viser rommet hvor jeg har tegnet inn café, jeg visste med engang jeg kom inn i dette rommet at dette måtte bli café. Rommene med gul veggfarge er nylig restaurert til opprinnelig utseende.





Hele svømmehallen er fredet og det er veldig trangt gåareal på hver side av basseng.





## AKERSELVA MILJØPARK

### SAGENE FOLKEBAD

Kommunalt bad, delvis  
finansiert av Kristiania  
Brændevinssamlag.

Innviet 10. mai 1900.

Arkitekt: Schytte Berg.

Svømmehall felles med  
Sagene skole bygd 1926.

Arkitekt: Byarkitekt Aars.

Byens eldste offentlige  
bad i drift.





## INSPIRASJONSTUR PÅ RÅHOLT BAD

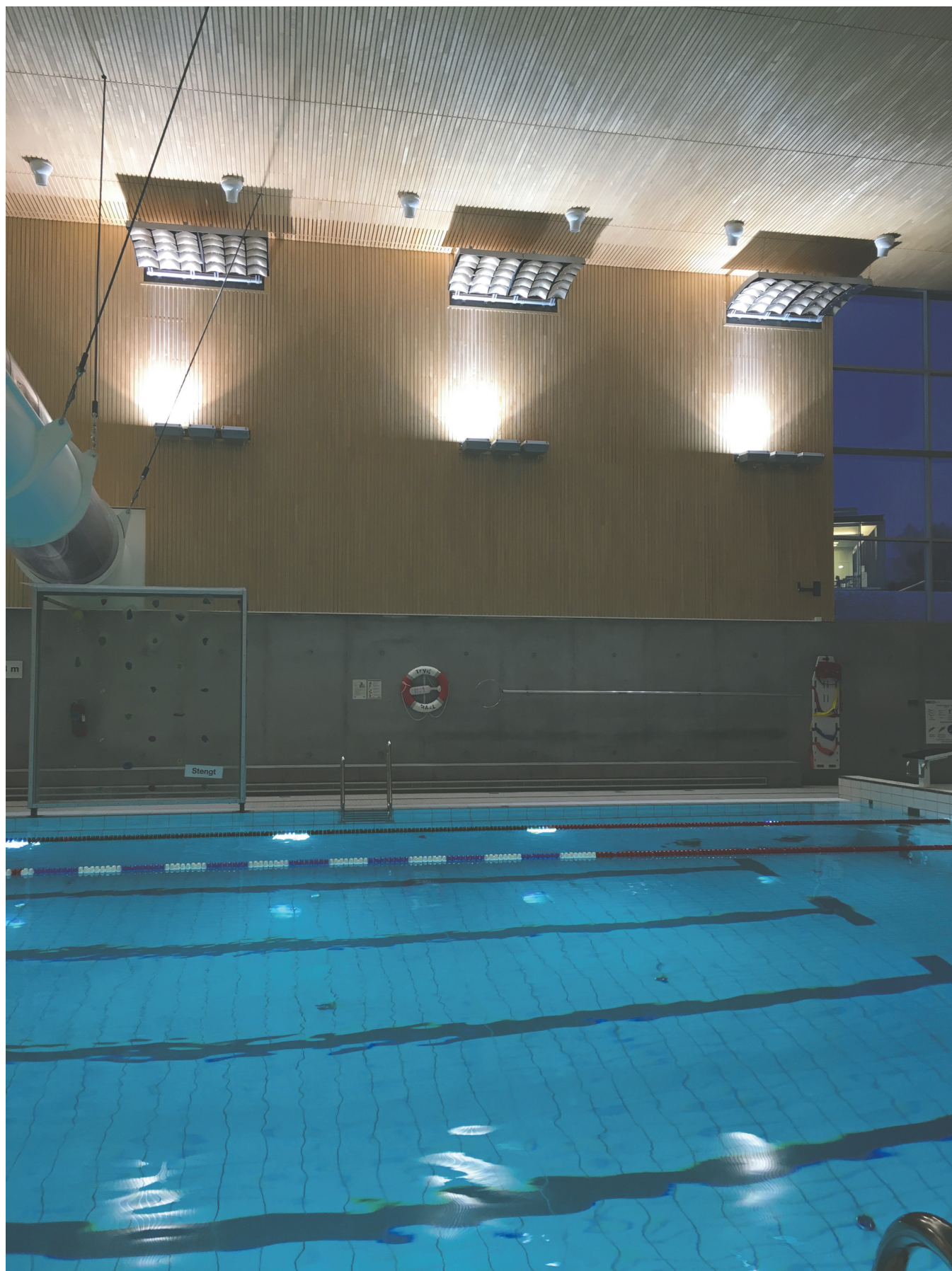


Foto: privat



Råholt bad, Eidsvoll kommune, Akershus, ble bygget i 2012 og tegnet av Asplan Viak arkitekter. Svømmeanlegget ligger mellom ungdomsskolen og idrettshallen, med gangavstand til andre skoler.

Bygget er på 2890 kvm med et idrettsbasseng på 25 meter, terapibasseng med motstrøm, opplæringsbasseng, plaskebasseng og barnebasseng. I tillegg badstue og dampbadstue med tilhørende kaldkulp. Det er et boblebad både ute og inne og en vannsklie på 50 meter. Anlegget har også en skranke med kaféfasiliteter som kan benyttes fra våt og tørr sone.



Foto øverst: Eidsvoll kommune

Foto nederst: Trond Joelson

## GARDEROBE



I korridoren mot garderobene er det godt skiltet med hvitt skilt i øyehøyde med svart tekst. Det er enkelt å orientere seg og finne frem.

Før man kommer inn i garderoben er det et forrom med en benk og en stor skohylle. Forrommet gjør det umulig med innsyn inn i garderobene, så besøkende trenger ikke å bekymre seg for å skifte. Det er få materialer, men de er brukt på store flater som betong, osp spiler og fliser, noe som gir et naturlig og harmonisk uttrykk. Ledelinjen i gulvet står i kontrast til de lyseblå gulvet og flisene er større med tekstur. Ledelinjen går gjennom hele svømmeanegget, så det er enkelt for svaksynte å følge veien.

Det er to garderobeskap i høyden med en stor benk i midten. I tillegg finnes det et HC toalett og vask med speil utenfor toalettet.

Dusjrommet er adskilt med en glassdør og det første man kommer til er en vegg med hyller og tørkesone. Dusjene er uten skillevegger og i damgarderoben er det seks dusjer inkludert en HC dusj.





## GARDEROBE



Foto: privat



## SVØMMEHALL



Selve svømmehallen er stor og luftig med forskjellig nivå i himlingen. Betongflatene, gulvflisene og osp spilevegger og -himlinger gir et nøkternt og rolig uttrykk.

Det er få vinduer og få glassflater, men det er en lysgård som slipper dagslyset inn.

Himlingen er senket i velvære og varmtvannsdelen, det kan tenkes at det er for å minialisere det oppvarmede volumet. Det gir også en mer intim og behagelig følelse hvor du har fokus på deg selv.

Råholt bad har et utvidet tilbud med flere bassenger, vannsklie og stupeanegg. Det er også mulig for foreldre å slappe av med mat og fortsatt ha kontroll på barna i barnebassenget eller i idrettsbassenget.

Personlig liker jeg Råholt bad fordi jeg synes at løsninger og funksjoner er løst på en god måte. Jeg opplever at det er lett å orientere seg her, om man er førstegangsbesøkende, i rullestol eller svaksynt.

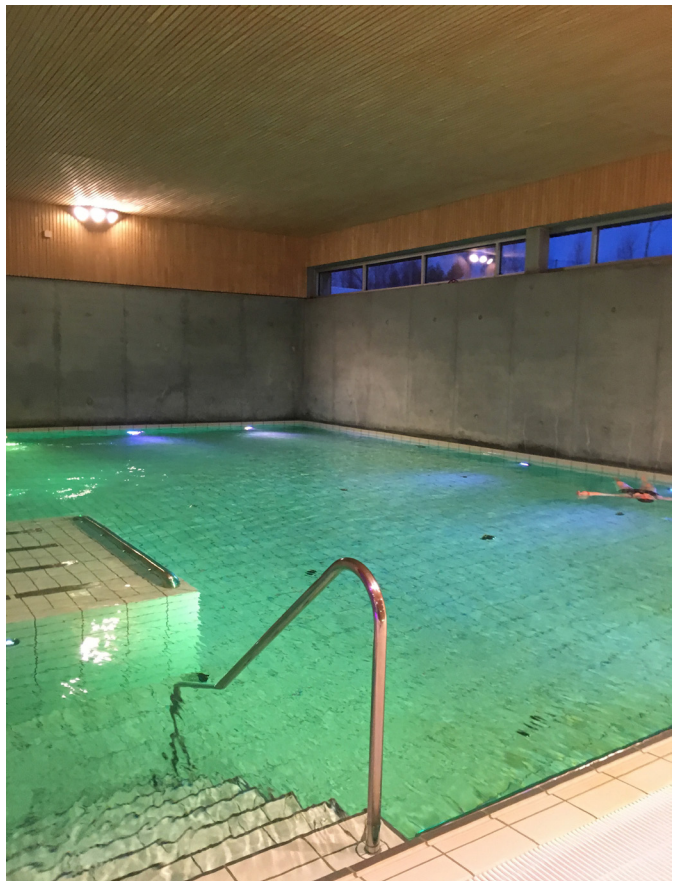


Foto: privat



## SVØMMEHALL

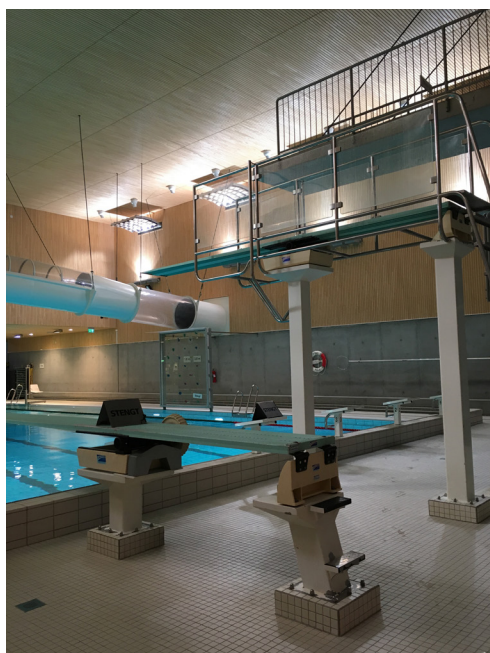
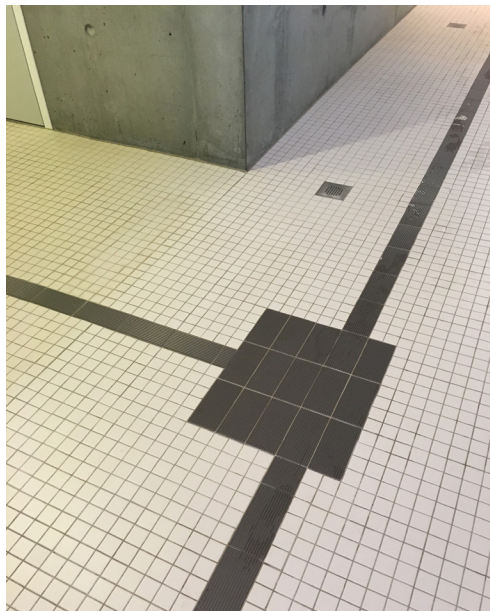


Foto: privat



## VELVÆREDEL



I velværedelen finnes det boblebad, badstue, kaldkulp, steamrom, dusj og benker for å slappe av. Denne delen ligger mellom idrettsbassenget og varmtvannsbassenget.

Velværesonen har en rektangulær form med en slags korridor som er lyssatt med farget belysning. Bruken av farget lys skaper en behagelig og rolig stemning som gir en god følelse av velvære mens man er i for eksempel boblebadet. Det er brukt rødt lys for de varme sonene, som boblebad, badstuene og blått lys for de kalde sonene som dusj og kaldkulp.

I tillegg er det spotter med rød, grønn og blå farge plassert i rampen ned mot varmtvannsbassenget. Dette gir spennende spill og refleksjoner på både vegger og i himlingen.

Jeg var her klokken syv en mandag, før skolen hadde svømmeundervisning, og var i velværedelen mesteparten. På grunn av belysningen og de andre fasilitetene, fikk jeg en sterk følelse av velvære og denne følelsen varte hele dagen.

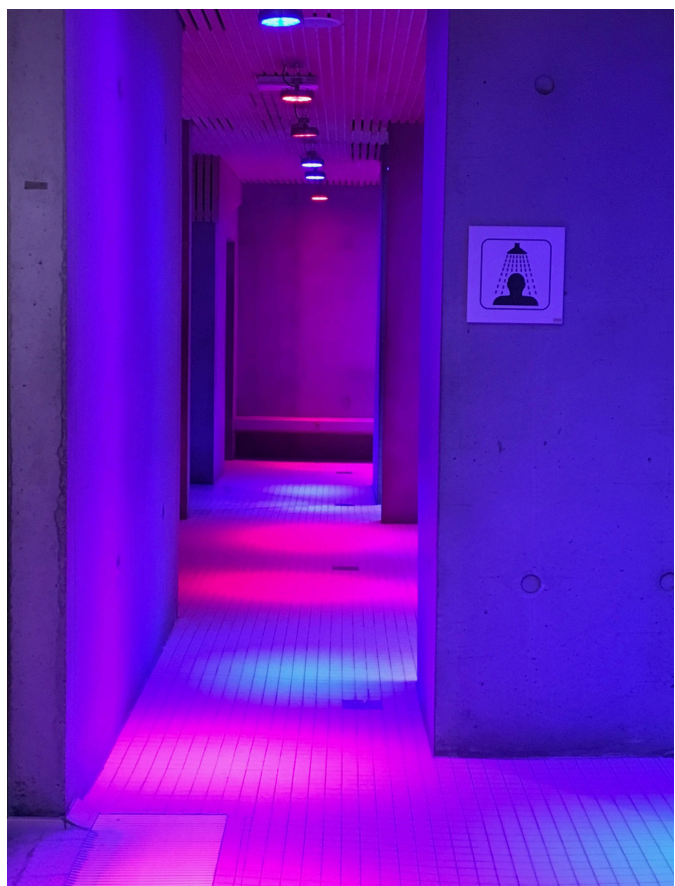


Foto: privat



## VELVÆREDEL

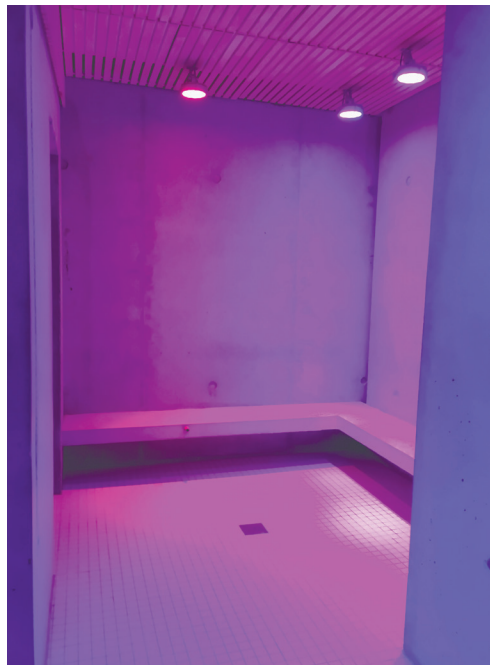
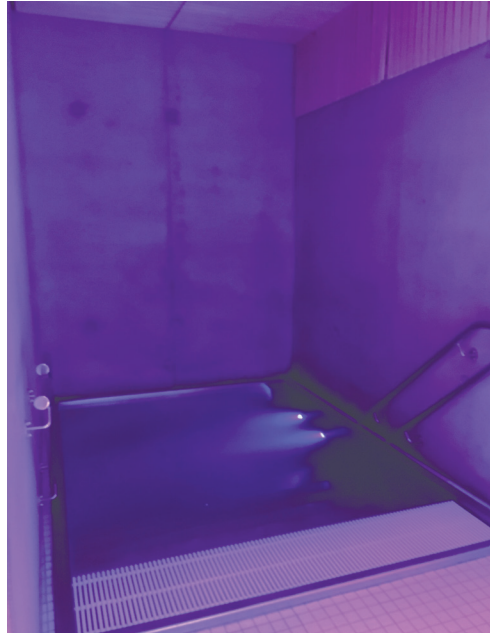


Foto: privat

## LITTERATURLISTE

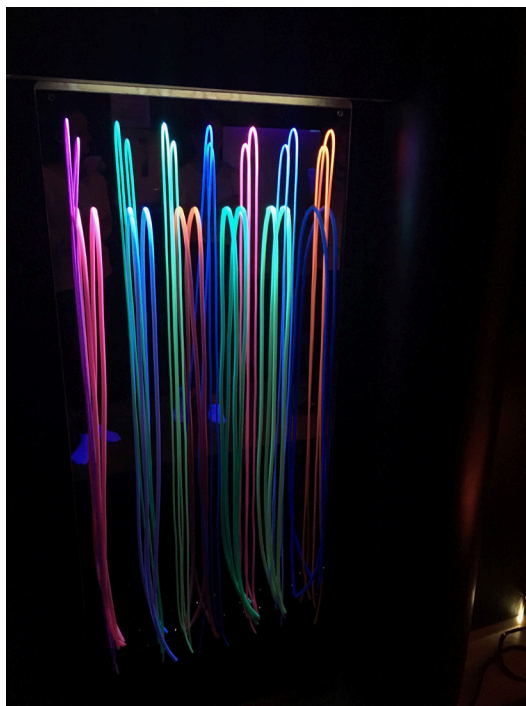
<http://www.bygg.no/article/80823?image=dp-image6426-1010573> Lesedato: 15.03.17

<https://www.eidsvoll.kommune.no/raholtbad> Lesedato: 15.03.17



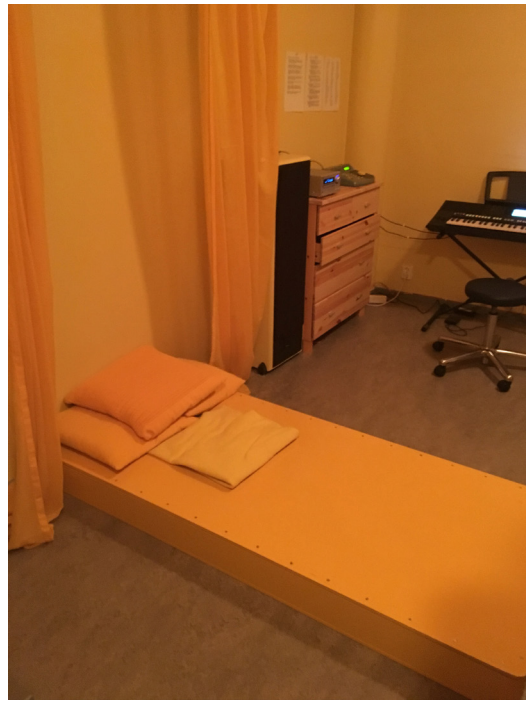
## SORT ROM

I det sorte rommet er alt til å tas på og man skal bruke sansene og være nysgjerrig. Dette rommet skal stimulerer synssans.



## GULT ROM

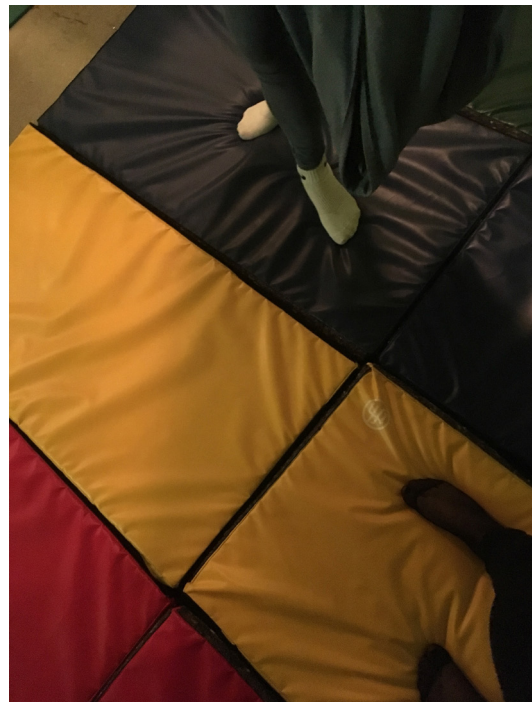
Det gule rommet gir en varm fornemmelse, det gule skal fremme innlæringsevne. Dette rommet kan få noen til å føle seg uvel eller aggressiv. Eggkartonger er brukt som akustikk plater i himling. Rommet skal stimulere hørsel, resonansboks med fire basskasser som man kan legge seg på og bassen gjør at det vibrerer.





## GRØNT ROM

Grønt rom er for å stimulere aktivitet. Ballbasseng med balldusj og ballvugge.



## BLÅTT ROM

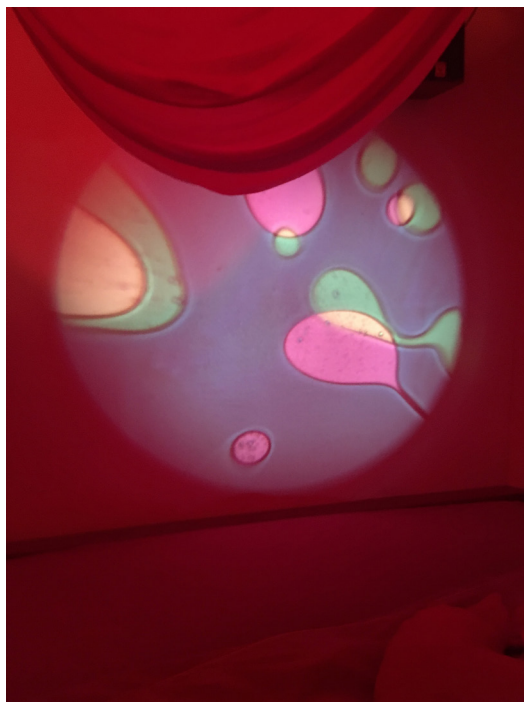
Det blåe rommet er for oppfattelse, nysgjerrighet med forskjellige underlag og gjenstander man kan ta på.





## RØDT ROM

I dette rommet var det vannseng med en ”kuledyne” og massasjestol. Dette rommet er ment for å hjelpe de med blant annet angst.



## HVITT ROM

Avslapningsrommet med vannseng, store flater for å ligge å slappe av og ballbasseng med transparent baller og belysning i gulv som skiftet farge.



# SKJØNNMESSIG UTVELGINGS INTERVJU PÅ SAGENE 9/03/17

	<b>Kristin, 32</b>	<b>Jarle, 43</b>	<b>Mette, 52</b>	<b>Erik, 29</b>	<b>Johanne, 28</b>	<b>Bjørn, 42</b>
<b>Hva gjør du for å ta vare på helsen/holde deg i form?</b>	Jeg trener noen ganger på SATS.	Ja, jeg spiller fotball og går å ski.	Jeg går og gymsker.	Ja, styrke og kondisjon.	Akkurat nå trener jeg ikke så masse, men jeg beveger meg masse på jobb og ellers, har heller ikke bil.	Det jeg gjør nå, går til og fra jobb.
<b>Er det noen du savner av helse-/aktivitetstilbud her på Sagene?</b>	Nei, jeg har ikke tenkt på det.	Svømmehall.	Godt spørsmål, flere steder å løpe hvor det ikke er asfalt.	Ja, det gjør jeg, jeg er en gammel svømmer, så jeg savner et sted å svømme.	Jeg synes egentlig at Sagene har det meste.	Nei.
<b>Kjenner du til Sagene Bad, hvis ja, hvordan?</b>	Ja, jeg har sett at det er tomt.	Ja, jeg har jo gått forbi.	Ja, det var til salgs og mannen og jeg vurderte å kjøpe hele badet.	Ja, aldri vært der, vet ikke om det engang er i drift.	Nei, men det hadde vært kult om det var noe der.	Ja, jeg hadde en fotoshoot der engang.
<b>Ønsker du en gjenåpning av badet, hvis ja, hvorfor?</b>	Jeg vet ikke, kanskje det hadde vært fint.	Ja, absolutt.	Definitivt, barna gikk på Møllergata og de hadde basseng på skolen og det var veldig verdifullt.	Ja, om de har mulighet til det.	Selvfølgelig.	Ja, for de som vil ha det.
<b>Har du noen ønsker eller forslag til hvilke fasiliteter du kan tenke deg på Sagene bad?</b>	Loppemarked kanskje.	Badstu og boblebad hadde jo vært godt.	Nei, det er deilig med badstu og massasje og sånt.	Det vet jeg ikke.	Kunne vært mye kult der, men hadde vært aller kulest å sett det som et bad for jeg har jo unger og da har vi et basseng rett i nærheten.	Jeg bader ikke i bad, men jeg vil ha rent vann og god stemning.
<b>Dersom Sagene bad åpnet igjen, er dette et tilbud du hadde benyttet deg av?</b>	Ja jeg tror det, det er fint å ha noe nytt i området.	Hvis man kan bruke det som en svømmehall så hadde jeg brukt det.	Jeg tror nok det, har barnebarn som bor i denne blokken også arbeider jeg rett her nede.	Absolutt.	Ja.	Sannsynligvis ikke, men kanskje.





**Brita**

til meg ▾

16. mar. ☆



Hei Marie

Her har jeg noen innspill fra oss til spørsmålene dine:

Vi er først og fremst opptatt av at bassenget åpnes for skolebarna på Sagene skole og andre skoler i området. Andre barneskoler som har gangavstand til Sagene bad er for eksempel Grünerløkka og Bjølsen skole.

Åpning av svømmebassenget vil gi mulighet for bedre svømmeundervisning på skolen. Med tilgang til svømmebasseng i nærmiljøet vil flere barn kunne bli trygge og dyktige svømmere, og få oppleve mestingsfølelse og glede med å være i vannet. Dette vil ikke minst være avgjørende for barn som ikke blir tatt med på svømmekurs og bassengturer med foreldrene.

Aktivitet i Sagene bad på ettermiddags- og kveldstid vil være en fordel for området rundt skolen som er litt dødt utenom skoletiden. Foreldrene ved skolen har i perioder arrangert ettermiddagsravning fordi det har oppholdt seg folk i skoleområdet som har skapt utrygghet.

Kafé og mulighet for massasje og behandlinger mot helseplager, ville passet glimrende sammen med bassengdrift. Blant innspillene vi har fått inn er det flere som ønsker seg klorfritt og varmt basseng, spesielt for folk med forskjellige helseplager. En møteplass er alltid positivt, spesielt gjennom den mørke og kalde årstiden når man i liten grad treffes utendørs.

Som en kuriositet kan jeg nevne at vi har diskutert muligheten for å stenge gaten for gjennomkjøring og fjerne parkeringsplassene foran badet. Dette ville skape mer kontakt med grøntområdet langs Akerselva og frigjøre plass til folk og aktiviteter foran badet - som et slags tun.

Sagene bydel er Oslos tettest befolkede bydel. Mange er uten egen bil. Bassenget vil kunne gi mulighet for aktivitet gjennom hele året, uten lang reisevei, både for folk med helseplager og andre.

En utfordring vil være å holde prisene på et nivå som ikke ekskluderer mange fra å benytte badet. Men dette er kanskje ikke et aspekt du kommer borti i oppgaven din?

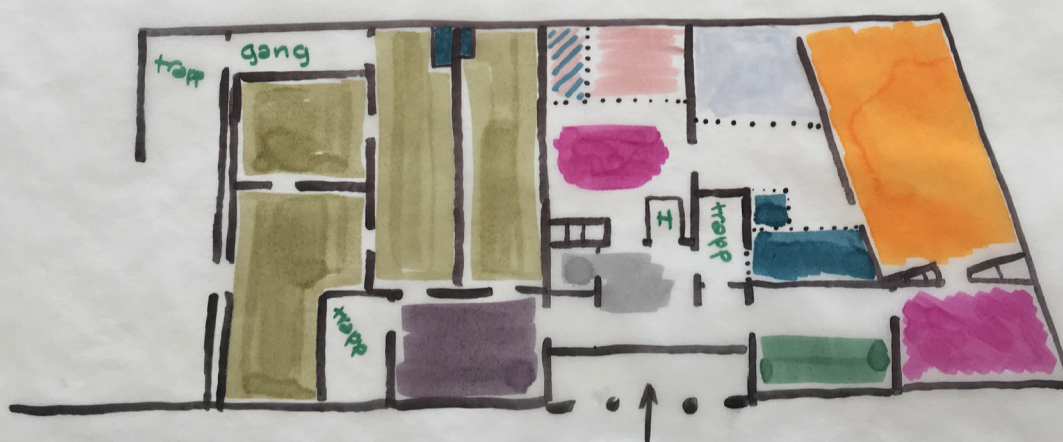
Lykke til med oppgaven!



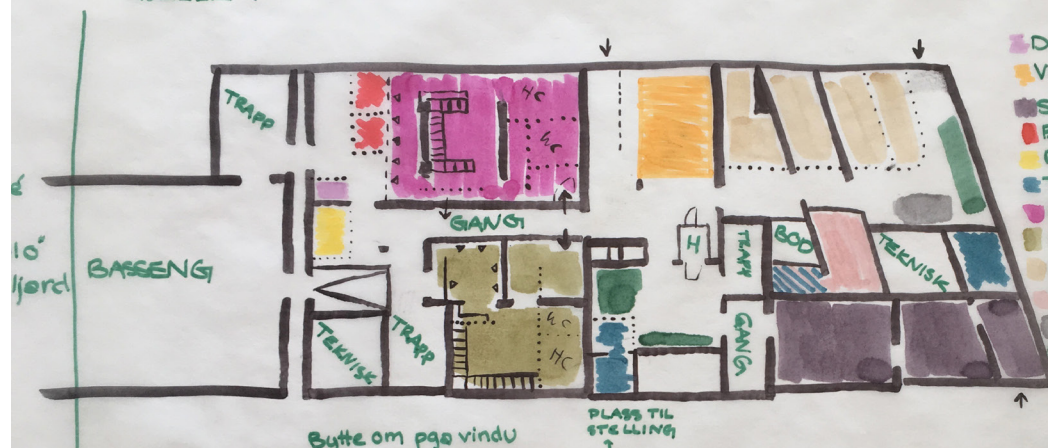
## FØRSTE ETASJE



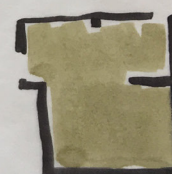
- Minibiblo
- Resepsjon
- Personallrom
- Toalett
- Café
- Bakrom café
- Vente
- "Forrom biblo
- Aktivitet/bilje



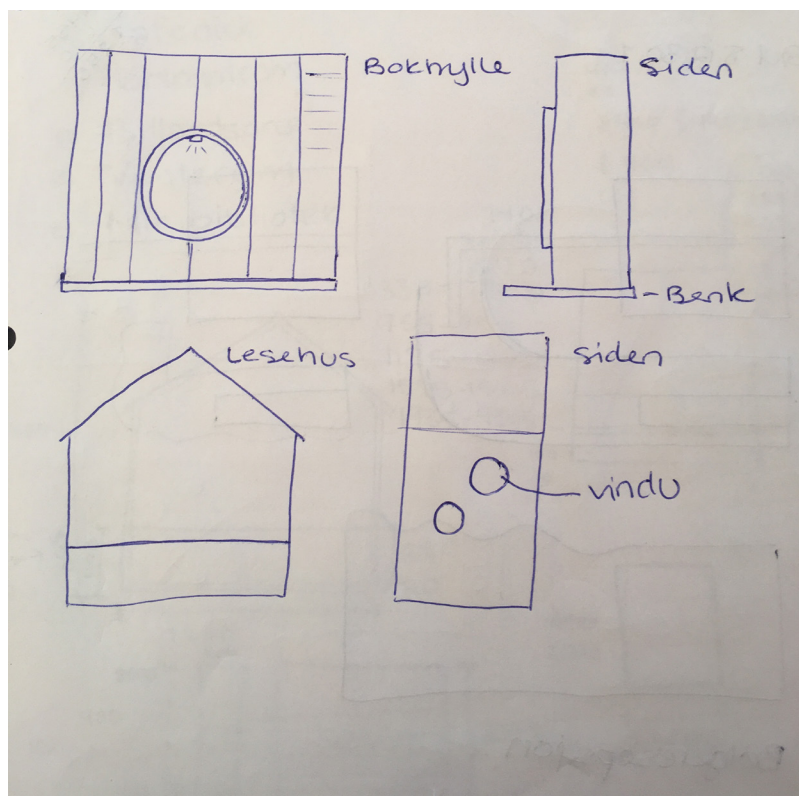
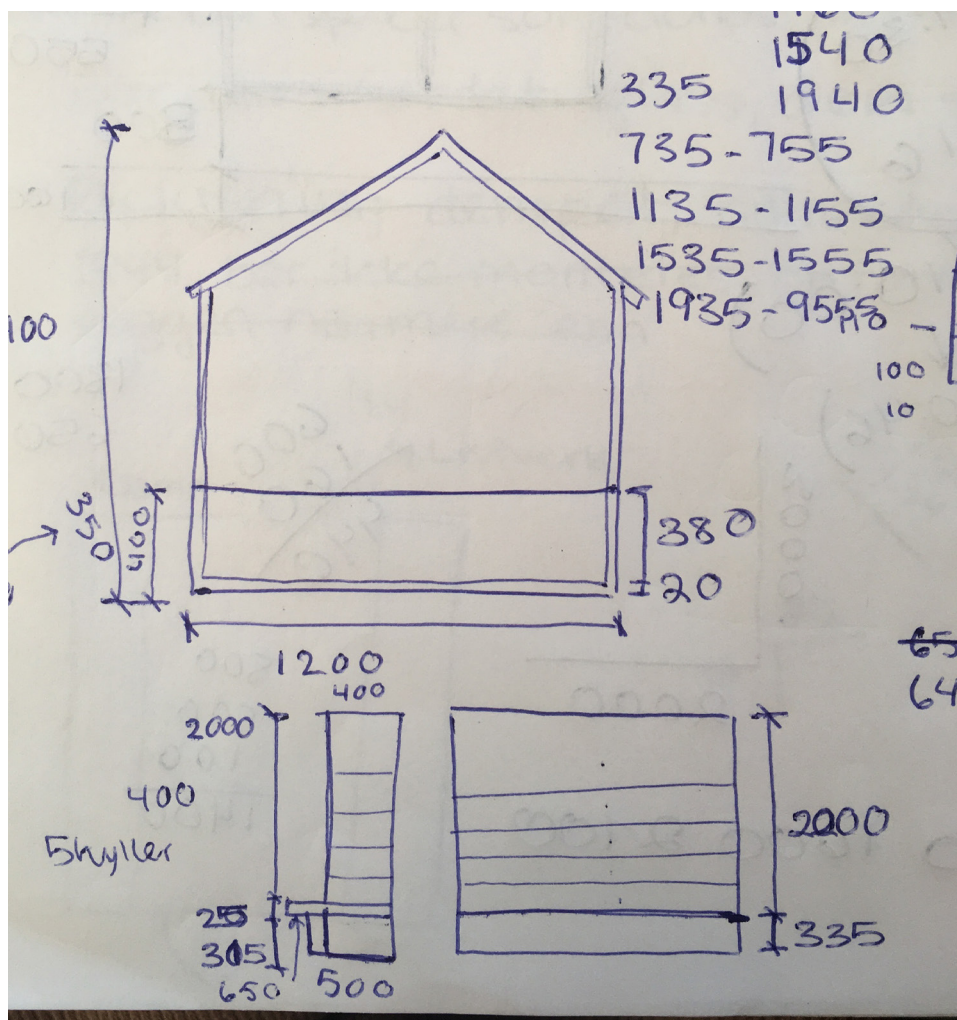
## KJELLER



- DUSJ
- VARMT BASS.
- SOSIALT: BARSSEL/STRIKKE
- BADSTUE
- BODLE BAD
- TOALET
- GARD JENTER
- GARD GUTTER
- BEHANDLINGSROM
- PERSONAL
- RESEPSJON
- VENTE

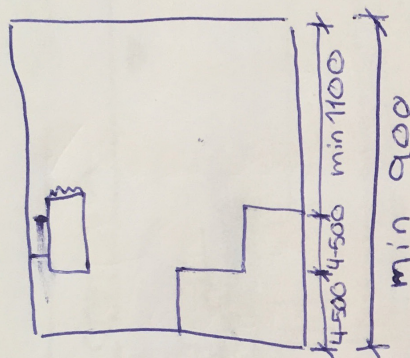
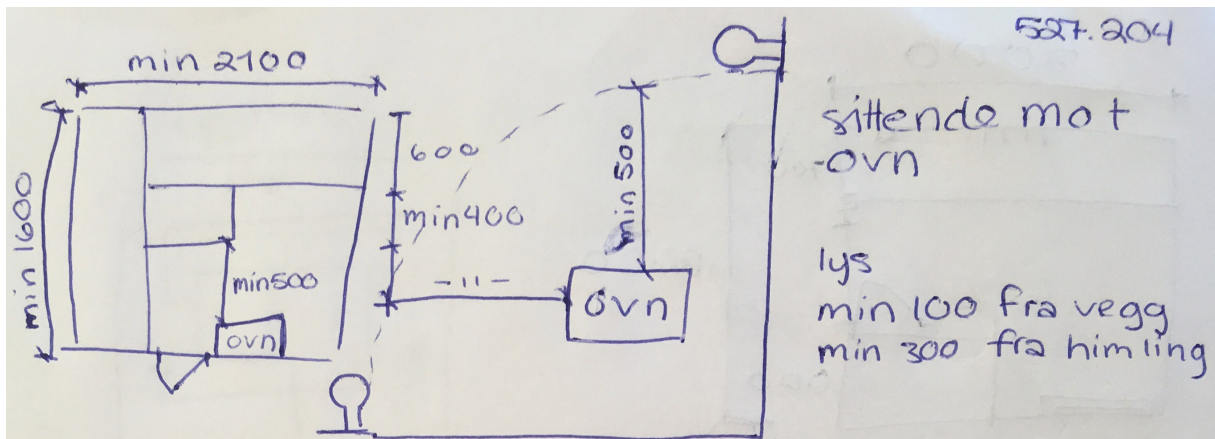




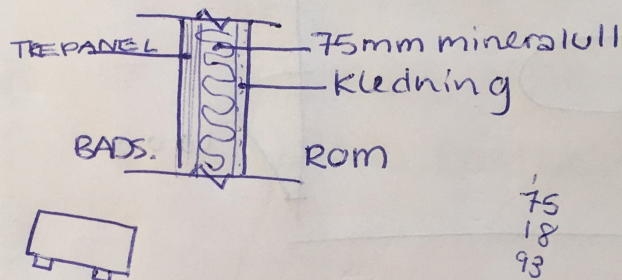


Skisser på lesehus og bokhylle





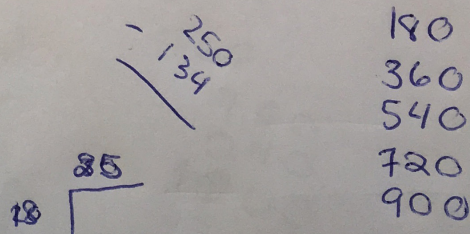
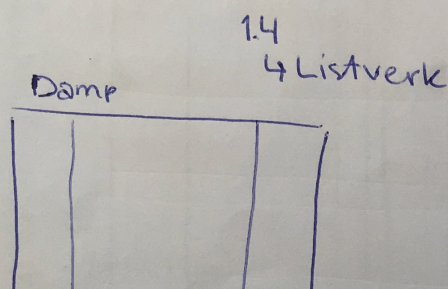
73 mm isolert bindingsverk



Innvendig kledning - trepanel, lav densitet, dårlig varmeledningsevne eks gran tykkelse 15-18 mm ikke bredere enn 95 mm, vanlig 70 mm Dykkertspiker som døres litt inn i bordet

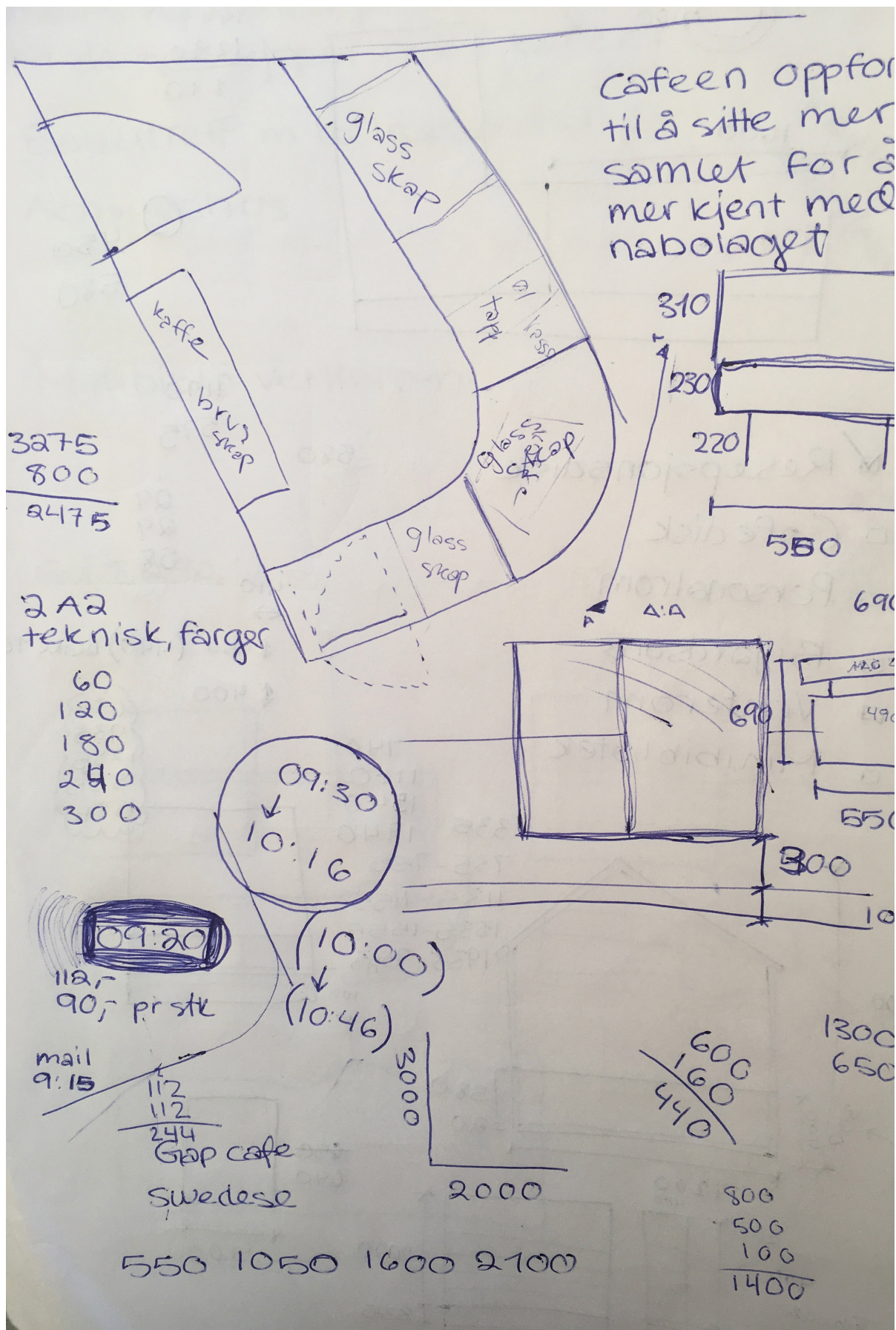
Dør 6 mm herdet glass, døra skal slå utover

Belysning dempet, indirekte belysning  
IP44 bør ikke monteres i himlingen eller på veggen nærmere enn



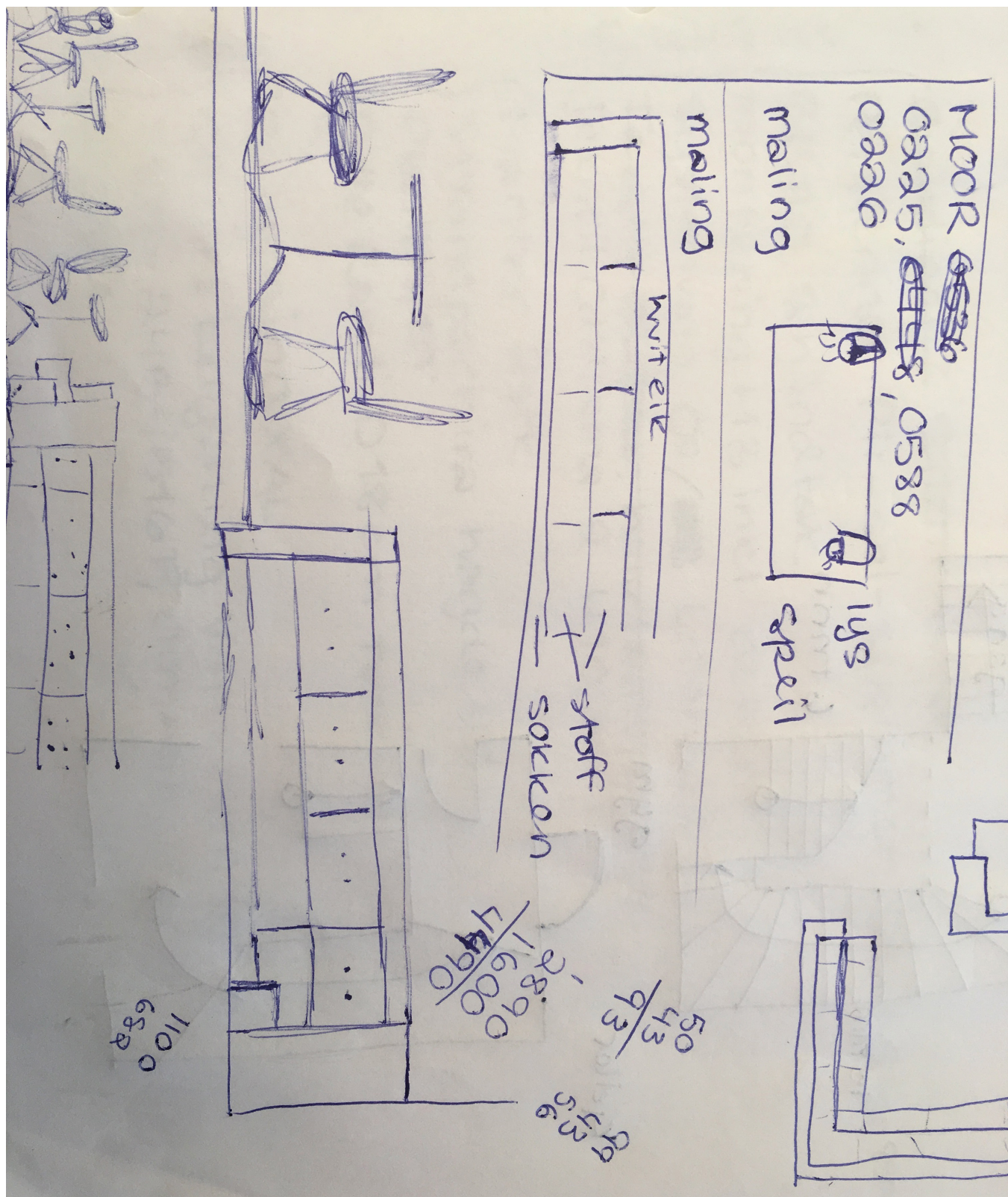
Skisser og notater fra byggforsk til badstue





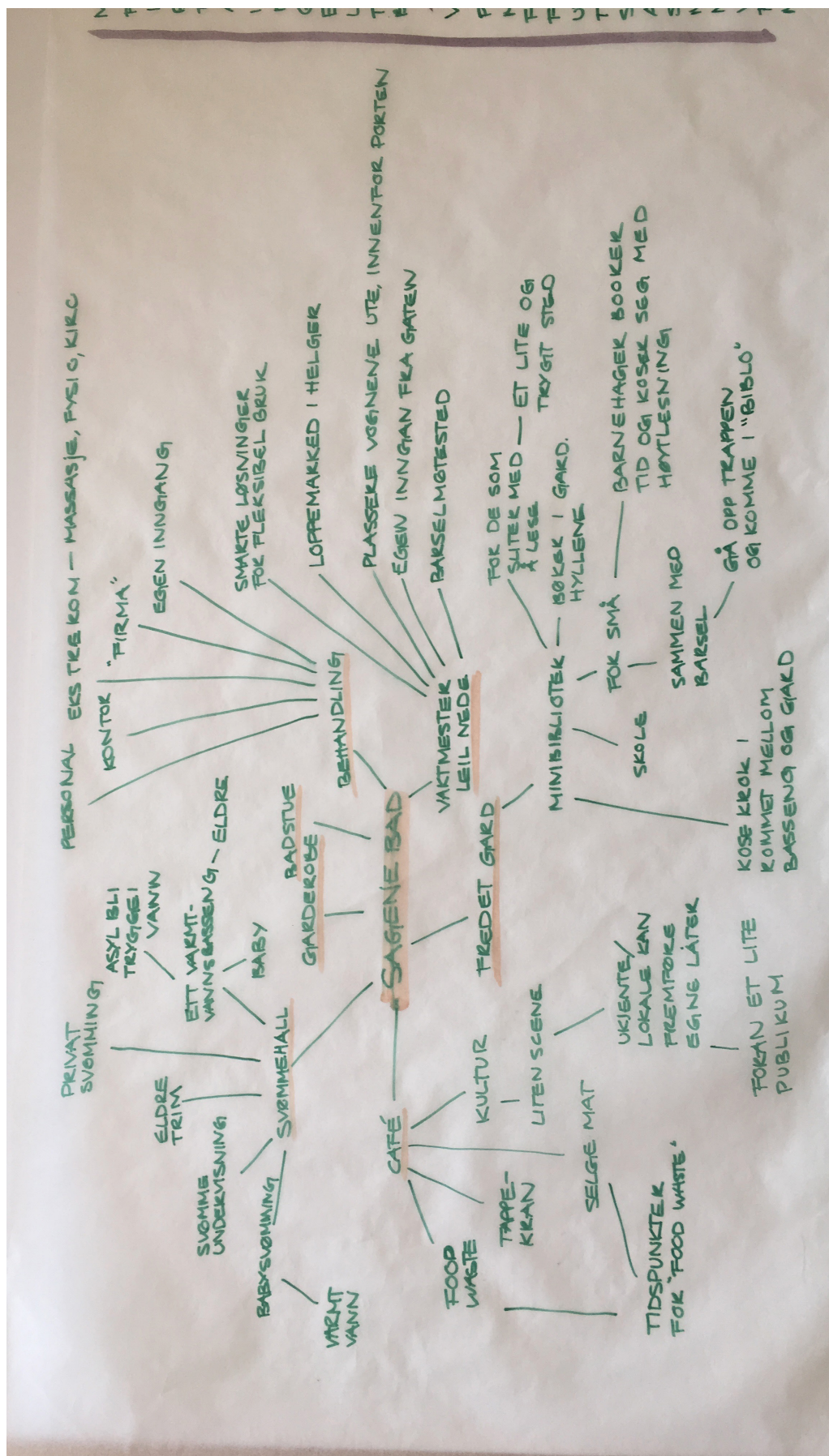
Skisser på cafédisk





Skisser på cafédisk







## FIKTIV FORTELLING

Endelig står jeg ikke tom, endelig har jeg fått et nytt liv og jeg kunne ikke vært mer glad. Det er en glede å høre barnelatter og plask i bassenget, det er noe jeg har savnet og det føles ut som publikum også har savnet meg. I dag har jeg vært åpen i to måneder og hver dag har vært fantastisk. Barneskolene på Søgne, Bjølsen og Grønerløkka har hatt svømmeundervisning og de eldre har trimmet i bassenget med vanngymnastikk etter elevene. Det har vært noen i bassenget til enhver tid og det nye boblebadet

har virkelig slått an, det gjelder også badstuen. Jeg har fått et nytt varmtvannsbasseng hvor det har blitt arrangert babysvømming, men også være nye landsmenn, asylsøkere, har hatt "Bli trygg" i vann med lek og moro. Det er så mye jeg kan tilby beboerne, og det elsker jeg. I den gamle vaktmester leiligheten har det vært flere barselmøter og en gjeng med strikkere har møttes for strikke lag. Massasje, fysioterapi, kiropraktor kan jeg også tilby med inngang både inne- og utenifra. I førsteetasjen har det kommet et minibibliotek for de



aller minste med masse børne-  
bøker. Det er så koselig når  
børnehager kommer på besøk  
og koser seg. De kan sitte  
for seg selv i omkleddnings-  
båsene og drømme seg bort  
i egen fantasi eller sitte i "lukkede"  
møbler og lese de mest fantastiske  
bøker eller høre på høytlesning.  
Cafeen må være mitt hjerte fordi  
her er det mat og drikke og jeg  
har god samvittighet fordi jeg får  
matsvinn fra andre spisesteder  
i området som jeg selger for en  
billig penge. Det er så fint for  
meg å kunne tilby forskjellige  
aktiviteter, på torsdager har jeg

hatt musikkquiz hvor det kom  
mange glade mennesker, det var  
en suksess som kommer til å bli  
gjentatt flere ganger. På onsdag  
var det lokale talenter som  
opptredte for cafeen. Ellers  
har det vært folk innom cafeen  
for å spise, møte andre bekjente,  
de eldre har regjert på dagtid og  
de yngre har spilt biljard på  
kveldene. Jeg sover næsten aldri  
og det er bra for nå har jeg  
sovet i snart 17 år! Jeg er en  
møteplass for alle i eldre aldre og  
jeg tilbyr aktiviteter, velvære, behandlinger,  
glede og kultur. Jeg er Søylene  
Folkebad og jeg skal leve i over  
hundre år til!