

# SLUTTRAPPORT

## Prosjekt:

**"Opplevelser for alle på Ramsholmen!"**

**Bergen og Omland Friluftsråd (BOF) i samarbeid med  
LHL Os og Os Rotary Klubb.**



*Ramsholmen friluftsområde, her ved Sjø- og helsesportsenteret som Os Rotary Klubb disponerer*

**Prosjektnummer: 2016FO82598**

**Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)**

**Prosjektleder: Lars E. Torgilstveit, BOF**

## Forord

Prosjekt "Opplevelser for alle på Ramsholmen" har vært et samarbeidsprosjekt mellom Bergen og Omland Friluftsråd (BOF), Os Rotary Klubb og LHL Os. Prosjektet hadde som mål å utvikle friluftsområdet Ramsholmen i Os kommune i Hordaland slik at området kunne brukes som aktivitets- og rekreasjonssted for eldre og personer med nedsatt funksjonsevne. Prosjektet var så heldig å få tildelt kr 200.000 fra ExtraStiftelsen. Sammen med kr 100.000 i egne midler fra Bergen og Omland Friluftsråd og mye dugnadsinnsats har prosjektet lyktes med å bedre tilgjengeligheten til og på øyen Ramsholmen. Det er montert flytelandgang ved siden av sjøhuset på Ramsholmen og gangveien fra sjøhuset til fiskeplattformen er utbedret. Målgruppen for prosjektet har dermed fått mulighet til å komme seg ut i naturen og delta i aktiviteter som kan bidra til å øke livsgleden og -kvaliteten deres.

Prosjektgruppen, som har bestått av Lars E. Torgilstveit (BOF), Bjørn Haugland (LHL Os) og Øystein Moberg (Os Rotary Klubb), vil takke alle som har bidratt inn i prosjektet med materiell og stor dugnadsinnsats. Det at utbedringen av gangveien ble utført på en langt rimeligere måte enn budsjettet gjorde at vi fikk muligheten til å bruke mer midler på å anskaffe utstyr til aktivitetspakker. Takk til alle frivillige som gjorde dette mulig. Vi vil også rette en spesiell takk til vår kontaktperson sentralt i LHL, prosjektrådgiver Irene Steinsvik, for gode råd og støtte underveis i prosjektet. Og sist, men ikke minst, takk til ExtraStiftelsen for bevilgningen som gjorde det mulig å realisere prosjektet.

## Sammendrag

Ramsholmen (øy) er et friluftsområde i Os kommune i Hordaland som Bergen og Omland Friluftsråd (BOF) drifter og forvalter for allmennheten. Ramsholmen er tilrettelagt med brygger for adkomst og fiske, turvei for rullestolbrukere, overbygget grillplass med sitteplasser, fiskeutstyr, samt toalett og garderobeanlegg. BOF ønsket å samarbeide med Os Rotary Klubb og LHL Os om et prosjekt som skulle skape aktivitetstilbud for eldre og personer med nedsatt funksjonsevne på Ramsholmen. For å få til dette var det imidlertid behov for å bedre tilgjengeligheten til og på øyen. For å lette ilandstigning/ombordstigning på øyen hadde prosjektet derfor som mål å montere flytelandgang ved siden av sjøhuset på øyen, utbedre gangveien fra sjøhuset til fiskeplattformen og gjennomføre aktivitetstilbud på øyen.

Våren 2016 monterte vi flytelandgang ved siden av slipp, heis og personløfter ved Sjøhuset på Ramsholmen. Deretter laget vi gangvei fra kaiområdet ved sjøhuset til fiskeplattformen. Planen var at vi ved hjelp av leid kranbåt skulle plassere, montere og forankre ferdigelementer når vi skulle bygge gangveien. I stedet fikk vi tilgang til spesialsag og hardmetallplater som gjorde det mulig å utføre arbeidet på stedet på dugnad. Vi fikk dermed frigjort midler som vi brukte på innkjøp av flere utstyrs pakker til planlagte aktiviteter. Prosjektet ble offisielt åpnet 15. juni 2016, og i løpet av juni, juli og august ble det gjennomført aktivitetstilbud for flere grupper og foreninger på Ramsholmen. Vi laget også en brosjyre som presenterer Ramsholmen, hvordan området er tilrettelagt for bevegelseshemmede og hvilke aktiviteter som kan foregå der. Brosjyren er distribuert til alle husstander i Os kommune. Informasjon om Ramsholmen og lenke til brosjyren ligger også på [www.bof.no](http://www.bof.no). Vi informerte også om Ramsholmen og aktivitetsmulighetene til folkehelsekoordinator og andre aktører i Os og Bergen kommuner med tanke på avtaler om aktiviteter for kommende år.

Det er investert i flytelandgang og utstyr/materialer til utbedring av gangvei og arbeidet ble gjort på dugnad. Prosjektet har gjort det mulig for eldre og bevegelseshemmede å komme til Ramsholmen og ta del i aktiviteter der. I 2016 gjennomførte vi 11 aktivitetsturer for til sammen 204 personer i alle aldersgrupper; både funksjonsfriske, eldre med bevegelsesvansker og rullestolbrukere. Vi har kjøpt inn utstyr til aktiviteter og laget brosjyre som presenterer Ramsholmen og aktivitetstilbudet.

At tilgjengeligheten til og på Ramsholmen er blitt styrket har bidratt til at flere med nedsatt funksjonsevne har fått et etterlengtet tilbud og mulighet til å være sammen ute i naturen og drive med aktiviteter knyttet til vann. Opplevelsen vil gi dem økt livsglede og –kvalitet. Vi kan nå tilby et aktivitetstilbud som kan være et flott supplement til tjenester som mange i denne gruppen mottar fra kommunen. Vi vil arbeide for å få flere foreninger og samarbeidspartnere med slik at vi kan utvikle og forbedre tilbudet.

## **Kapittel 1: Bakgrunn for prosjektet og målsetting**

Vi som samarbeidet om dette prosjektet så et stort behov for å etablere et aktivitetstilbud til eldre og til personer med nedsatt funksjonsevne. Vi tenker her på personer som har et kommunalt tilbud, men som hovedsakelig bruker en høy andel av døgnets timer til å være inne. Kommunene sliter med ressursmangel for å kunne gi målgruppen det lille ekstra i hverdagen, og for å kunne aktivisere disse i tilstrekkelig grad, særlig når det gjelder uteaktiviteter. Bare i Bergen og Os kommuner alene bor det over 290 000 innbyggere. Statistisk sentralbyrå (SSB) opererer med at andelen eldre i befolkningen er ca. 11 % (2014), så antall i målgruppen utgjør bare der over 30 000 personer.

Ramsholmen er et friluftsområde som Bergen og Omland Friluftsråd (BOF) drifter og forvalter for allmennheten. Ramsholmen er tilrettelagt med brygger for adkomst og fiske, turvei for rullestolbrukere, overbygget grillplass med sitteplasser, fiskeutstyr, samt toalett og garderobeanlegg. Veiene/stiene på øyen er universelt utformet og man kan bevege seg rundt i en rundløype. Øyen er mye brukt, og vi har erfart at turen til og aktiviteter på Ramsholmen gir stor glede for de som besøker øyen. For å få til et aktivitetstilbud til målgruppen i dette prosjektet var det imidlertid behov for å gjøre noen forbedringer i forbindelse med ilandstigning på øyen samt lage ny gangvei mellom sjøhuset og fiskeplattformen på øyen.

I forbindelse med den planlagte utviklingen har det vært et nært samarbeid med brukerne, ikke bare i LHL Os men også det lokale handikaplaget. Vi så da at følgende utfordringer måtte løses for å bedre tilgjengelighet til og på Ramsholmen:

1) Ved ankomst til anlegget på Ramsholmen legger båtene til ved en solid flytebrygge 11 m x 3,5 m. Sjø- og helsesportsenteret disponerer selv en 24' spesialbygget båt for frakting av rullestoler. Utfordringen har vært hvordan personer med begrenset bevegelsesevne skal make å ta seg om bord i kanoer, seiljoller, etc. Det enkleste hadde vært å montere en heis eller personløfter på flytebryggen, men her har en fått klare råd fra brukerne om at det er viktig at heisen er plassert på et helt stabilt underlag. Derfor har en også valgt å plassere personheisen parallelt med slippen til Sjøhuset. Brukerne blir da plassert i båtene / kanoene på land og sleides i sjøen ved hjelp av en

slipvogn. En flytelandgang parallelt med og på utsiden av heisen vil forenklet denne operasjonen. Dersom en støper fundament for landgang samtidig med fundamentet til heisekranen, vil dette både teknisk sett, og ikke minst økonomisk, bli en god løsning og lette ombordstigning fra land til kanoer og seiljoller, etc.

2) Gangveien fra det nye Sjøhuset til fiskeplattformen er ca. 70 m og med en til dels lang stigning. Dersom en hadde laget en ny gangvei fra østre del av kaien ved det nye anlegget til den eksisterende fiskeplattformen vil lengden avgrenses til 10 m og med et gunstig stigningsforhold på ca. 1:10. Dette tiltaket vil bedre tilkomsten for personer med nedsatt funksjonsevne.

Fra LHL Os fremkom det ønske om at prosjektet måtte tilrettelegge for dagsturer til Ramsholmen med aktiviteter på øyen. Dette innebar:

- a) Transport over til øyen (Ramsholmen).
- b) Mulighet til å bevege seg rundt på veier/stier på øyen.
- c) Sosiale sammenkomster med grilling, etc.

For å kunne drive opplysningsarbeid om Ramsholmen og aktivitetstilbudet så prosjektgruppen også behov for å oppdatere en gammel brosjyre om tilbudet («*Ta turen til Ramsholmen i Os; Sjø- og Helsesportsenter for alle*»).

### **På denne bakgrunn ble følgende målsetting formulert for prosjektet:**

Prosjektet skal bedre tilgjengeligheten til Ramsholmen Sjø- og Helsesportsenter ved å montere flytelandgang ved siden av slipp, heis og personløfter ved Sjøhuset på Ramsholmen samt lage gangvei fra Sjøhuset til fiskeplattformen på øyen. Dette skal gjøre det mulig å skape arrangement og aktiviteter på Ramsholmen for eldre og personer med nedsatt funksjonsevne (bevegelsehemmede). Prosjektet skal også oppdatere en brosjyre som presenterer aktivitetstilbudet på Ramsholmen. Samlet vil dette bidra til å utvikle Ramsholmen til å bli det viktigste stedet i regionen der eldre og personer med nedsatt funksjonsevne kan få mulighet til å være ute i naturen og drive med aktiviteter knyttet til vann (sjø), noe som vil kunne bidra til å øke livsgleden – og kvaliteten deres.

## **Kap. 2: Prosjektgjennomføring og metode**

I løpet av våren 2016 monterte vi flytelandgang ved siden av slipp, heis og personløfter ved Sjøhuset på Ramsholmen. Når dette arbeidet var utført laget vi gangvei fra det nye kaiområdet øst for Sjøhuset og til eksisterende fiskeplattform. Opprinnelig var arbeidet med gangveien planlagt bygget på en annen måte. Tanken var at vi ved hjelp av kranbåt skulle plassere, montere og forankre ferdigelementer. I stedet fikk vi tilgang til en spesialsag samt hardmetallplater som gjorde det mulig å utføre arbeidet på stedet, noe som også betydde at vi måtte bruke atskillig flere dugnadstimer på å få utført arbeidet. Dette gjorde imidlertid at vi slapp billigere unna enn budsjettet, og gjorde at vi fikk mulighet til å bruke mer midler på innkjøp av utstyrs pakker til planlagte aktiviteter. Arbeidet med flytelandgang og gangvei ble gjennomført i løpet av våren 2016. Prosjektet ble offisielt åpnet 15. juni 2016.

I den forbindelse la vi ut følgende melding på facebook-siden vår ("Bergen og Omland Friluftsråd – BOF"):



**Bergen og Omland Friluftsråd - BOF** har lagt til 9 nye bilder — på **Ramsholmen** med **Åge A. Landro**.

16. juni ·

BOF har i samarbeid med Os Rotary Klubb mottatt 200.000,- i tilskuddsmidler for videre utvikling av Ramsholmen friluftsområde fra **ExtraStiftelsen** via **LHL, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke**. Dette gjelder bl. a. tilrettelegging i form av montering av landgang og opparbeiding av en gangvei, alt er tilpasset mennesker med nedsatt funksjonsevne. Os Rotary Klubb disponerer et hus på Ramsholmen, Os Sjø- og helsesportsenter, og tilbyr grupper med eldre / handikappede muligheten for å komme ut på øyen og oppleve kystfriluftslivet. De disponerer også egen handikap-tilpasset båt, UNIK. Vi har også fått midler til utarbeiding av en brosjyre i denne sammenheng.

I går hadde vi en offisiell markering i forhold til at tilretteleggingsbiten har kommet på plass og både BOF, LHL Os og Os Rotary Klubb stilte mannsterke. Vi vil takke Os Rotary Klubb for et godt samarbeid i prosjektet og ønske de lykke til med videre med utviklingen av Ramsholmen. De gjør et fantastisk dugnadsarbeid for offentligheten i Os!

#### Kommentarer



**ExtraStiftelsen** Så fint det har blitt! Gratulerer med åpning – håper området blir godt brukt 😊

Slutt å like · Svar · 3 · 16. juni kl. 08:00



**Bergen og Omland Friluftsråd - BOF** Takk for det! Det kommer det nok til å bli. Et meget flott område har det blitt til, og Os Rotary Klubb og LHL Os gjør et kjempegodt dugnadsarbeid på området!

Slutt å like · Svar · 2 · 16. juni kl. 08:10 · Redigert



**Irene Steinsvik** Gratulerer med gjennomførte tiltak så langt i prosjektet og lykke til med sommerens aktiviteter. Gleder oss til å se brosjyren når den foreligger. 🌸😊

Liker · Svar · 21. juni kl. 10:54



Representanter fra LHL Os og Os Rotary Klubb, samt BOFs adm. leder, Åge A. Landro.



"Offisiell" åpning med snorklipping ved Øystein Moberg (Os Rotary Klubb) (Snoren måtte skjæres med kjøkkenkniv, siden vi klarte å glemme saksen på fastlandet...). På åpningsdagen stilte det også en journalist fra "Os og Fusaposten". Her fotograferer hun snorklippingen.



Overrekking av blomster til LHL Os.



Et 20-talls personer møtte opp for å overvære åpningsseremonien.



Sosialt samvær etter snorklippingen med pizza og brus og testing av gangveien med rullator.



I løpet av juni, juli og august måned gjennomførte vi et aktivitetstilbud for flere grupper og foreninger på Ramsholmen. Aktivitetstilbudet inkluderte transport over til øyen og aktiviteter og opphold på øyen. Os Rotary Klubb tok ansvar for gjennomføringen av dette og sørget for å engasjere aktivitetsledere til arrangementene. En egen båt tilpasset rullestolbrukere – UNIK - driftes av Os Rotary Klubb og brukes i transport av deltakere ut til øyen.

Prosjektmidlene er også benyttet til å utarbeide en brosjyre som presenterer Ramsholmen Sjø- og Helsesportsenter, hvordan området er tilrettelagt for bevegelseshemmede og hvilke aktiviteter som kan foregå der. På BOF sine nettsider ligger det, i tillegg til tekstomtale, en link til brosjyren: [http://bof.no/Omrader/Os/510\\_ramsholmen.htm](http://bof.no/Omrader/Os/510_ramsholmen.htm) Vi valgte å trykke opp et noe større opplag enn planlagt, blant annet for å kunne distribuere til alle husstander i Os kommune. Slik håper vi å gjøre tilbudet bedre kjent.

Arbeid mot folkehelsekoordinatorer og andre relevante posisjoner i Bergen og Os kommune er gjennomført med tanke på å gjøre avtaler for kommende år.

Prosjektet på Ramsholmen har blitt nevnt i relevante sammenhenger når medlemmer av BOF og Os Rotary klubb har holdt foredrag gjennom året.

### **Kap 3. Resultater og resultatvurdering**

Prosjektet har stort sett blitt gjennomført etter planen, men som beskrevet i kapittel 2 gjorde vi en endring når det gjaldt utførelsen av arbeidet med gangveien. Her ble mer dugnadsarbeid enn planlagt. Dette resulterte i at kostnadene til materiell ble lavere. Vi kunne derfor investere noe mer i utstyr til aktivitetene samt trykke opp et større opplag av informasjonsbrosjyren. Av utstyr gikk vi til innkjøp av 2 stk. bord/benker og en robåt. Dette er investeringer som vil komme målgruppen for prosjektet til gode og som vil gjøre tilbudet bedre kjent. Os Rotary klubb la ned en formidabel dugnadsinnsats og brukte mange flere dugnadstimer enn estimert. Også fra prosjektleders side ble det utført arbeid i prosjektet som ikke ble dekket av prosjektmidlene.

BOF, LHL Os og Os Rotary Klubb mener vi har fått til en høy måloppnåelse i dette prosjektet. Tilgjengeligheten til og på Ramsholmen er blitt styrket, noe som har bidratt til at flere personer med nedsatt funksjonsevne vil få mulighet til å få være sammen ute i naturen og drive med aktiviteter knyttet til vann (sjø). Gjennom et samarbeid mellom ulike organisasjoner kan vi nå tilby et etterlengtet tilbud for personer med nedsatt funksjonsevne og det er nå blitt enklere for oss som arrangører å få til kontinuitet i aktivitetstilbudet på øyen. Dette vil i aller høyeste grad komme målgruppen og andre aldersgrupper til gode.

I prosjektperioden har vi organisert 11 aktivitetsturer for til sammen 204 personer i alle aldersgrupper, både funksjonsfriske og eldre med bevegelsesvansker og rullestolbrukere. Planen var 15 arrangement/turer, men noen arrangement måtte avlyses på grunn av sykdom og værforhold. Disse har hatt arrangementer med aktivitet, blant annet fisketurer, på Ramsholmen sommeren 2016: Os skule/oselvarlaget, friluftsskolen, kreftkoordinatorer i Os, Os Rotaryklubb, LHL Os, Os Revmatikerlag, Norges Handikapforbund avd. Os. I tillegg har en gruppe

utvekslingsstudenter fra Australia samt fosterforeldre for utvekslingsstudenter benyttet anledningen til å delta på aktivitetene.

Vår erfaring etter å ha avsluttet dette prosjektet er at det på forhånd ofte er vanskelig å planlegge nøyaktig hvordan et prosjekt blir, og at det kan oppstå problemstillinger og eventuelle endringer underveis. Prosjektet synliggjorde at vi hadde underestimert omfanget av dugnadsinnsatsen i prosjektsøknaden. Prosjektet krevde lagt flere dugnadstimer enn hva som var tenkt på forhånd. Mye som følge av endringene i utførelsen av gangveien. Vi burde også ha lagt inn en større kostnad knyttet til trykking og distribusjon av informasjonsbrosjyren i budsjettet for prosjektet.



Båten, UNIK, fraktet alle over til øyen Ramsholmen. Båten er handikap-tilpasset.

#### **Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

BOF, LHL Os og Os Rotary Klubb vil hevde at prosjektet har vært en suksess og at det vil gi mange flere personer innenfor målgruppen (og andre grupper) en mulighet til å besøke øyen og delta i det den har å tilby i forhold til rekreasjonsområde og aktivitetsmuligheter. BOF vil samarbeide med LHL Os og Os Rotary klubb om dette, og vi vil jobbe hardt videre med å skaffe flere samarbeidspartnere for å forbedre tilbudet ytterligere.

Det har lenge vært behov for å skape et aktivitetstilbud for eldre med bevegelsesvansker på Ramsholmen. Ved at vi nå har tilrettelagt for bedre adkomst til og på Ramsholmen vil vi kunne tilby aktivitetstilbud til denne gruppen. Vi har stor tro på at opplevelsene som tilbys vil gi målgruppen økt livsglede og – kvalitet.

Tilbudet vil være viktig for de i samfunnet som kanskje ikke alltid klarer å formidle sine ønsker klarest. Vi har tro på at opplevelser på Ramsholmen vil gi brukerne en positiv opplevelse i en fase av livet som kanskje ikke er den letteste for mange. Vi tror derfor at prosjektresultatet vil

være et fantastisk tilbud og supplement til tjenestene som denne gruppen mottar fra kommunen. Aktivitetstilbudet vil også være en fin avlastning for kommunale instanser. For oss som får muligheten til å gi et slikt tilbud vil dette arbeidet være svært givende.



Landstigning til flytebyggen som er lagt ut.

I prosjektperioden har vi fått oppmerksomhet rundt aktivitetstilbudet, samt fått flere frivillige lag og organisasjoner med på laget. Vi vil fortsette samarbeidet med kommunene Bergen og Os slik at enda flere kan mulighet til opplevelser på Ramsholmen. Vi lyktes ikke med å utarbeide nye konkrete avtaler i prosjektperioden, men dette arbeidet vil fortsette i 2017. Utfordringen med forpliktende avtaler med ulike institusjoner/kommuner/organisasjoner om bruken av Ramsholmen er dessverre kostnadene knyttet til gjennomføring av turene dit.

Aktiviteten i prosjektet vil bli videreført av Os Rotary Klubb og nåværende samarbeidspartnere. Selv om vi i dag samarbeider med flere om arbeidet på Ramsholmen, ønsker vi å knytte til oss enda flere. Aktuelle samarbeidspartnere vil være Os Seilforening, Os Røde Kors, Os Kolskogen Speidergruppe av Norges Speiderforbund og Os kommune (v/ folkehelsekoordinator og Frisklivssentralen). Vi ønsker også å opprette samarbeid og dele erfaringer med andre Rotaryklubber.

I 2017 ønsker vi å utvikle aktivitetstilbudet på øyen videre gjennom å tilby muligheter for havsportaktiviteter som padling, seiling, etc. Vi vil derfor søke samarbeid med ulike aktører for å få finansiert innkjøp av seilbåter, kajaker og flere robåter som er tilpasset til bruk for bevegelseshemmede.

Prosjektet på Ramsholmen og Os Rotary klubb blir en av befaringene og momentene på Friluftskonferansen 2017, som holder i Bergen 8. – 9. juni 2017. Vi har god tro på at dette vil gi ExtraStiftelsen og LHL ekstra publisitet. Konferansen bruker nemlig å ha flere hundre deltagere fra hele landet.

# Velkommen til Os skjærgården -opplevelser for alle

Os er en friluftskommune med unike muligheter for å drive ulike typer friluftsk aktiviteter. Bergen og Omland Friluftsråd tilbyr ulike områder godt egnet for bading, båtliv, fiske, kajakkpaddling, turliv og rekreasjon.

Langs Os vassdaget finner du Raudlio friluftsområde med store villmarkspregete områder egnet for kanopaddling, jakt, fiske, turgåing og leirliv.

Vel så fin er Os skjærgården med noen av de fineste friluftsområdene i Bergensregionen. Områdene på vestsiden av Strøno er spesielt populære, med Ervikane friluftsområde som det største. I Ervikane er det gode gangveier



Os kommune

## Ramsholmen friluftsområde

og gangstier, telt og bålplasser og gode muligheter for bading og båtliv. Oksabåsen og Skorpo er naturskjønne og populære uthavner med kaitanlegg og kystlednaust.

I søndre del av kommunen er det mange flotte øyer og sund, godt egnet for padling med kajakk, seiling, eller en båt eller rotur.

Oselveren har naturlig nok en sentral plass i Os. I Ramsholmen friluftsområde er det to Oselvere tilgjengelig for de som ønsker å bruke tilbudene på Øyen. På Halhjem er det tilgjengelig en kajakkpakke, for bruk over til Ramsholmen, eller rundt i øyene.



Ankomst Ramsholmen. Foto: BOF

## Bergen og Omland Friluftsråd

Friluftsrådet ble etablert i 1937 og driver over 230 sjønære badeplasser og friluftsområder i 17 medlemskommuner, fra Austrheim i nord til Tysnes i syd.

Når du besøker friluftsområdene, hjelp skjærgårdstjenesten ved å ta med ditt eget boss. Husk også å ta med engangsgrillen, bruk utplasserte stativ for engangsgrill, eller slukk grillen skikkelig før du kaster den i bospa-

net. Husk båndtvang på badeplassene. Husk bålforbudet fra 18. april til 15. september.

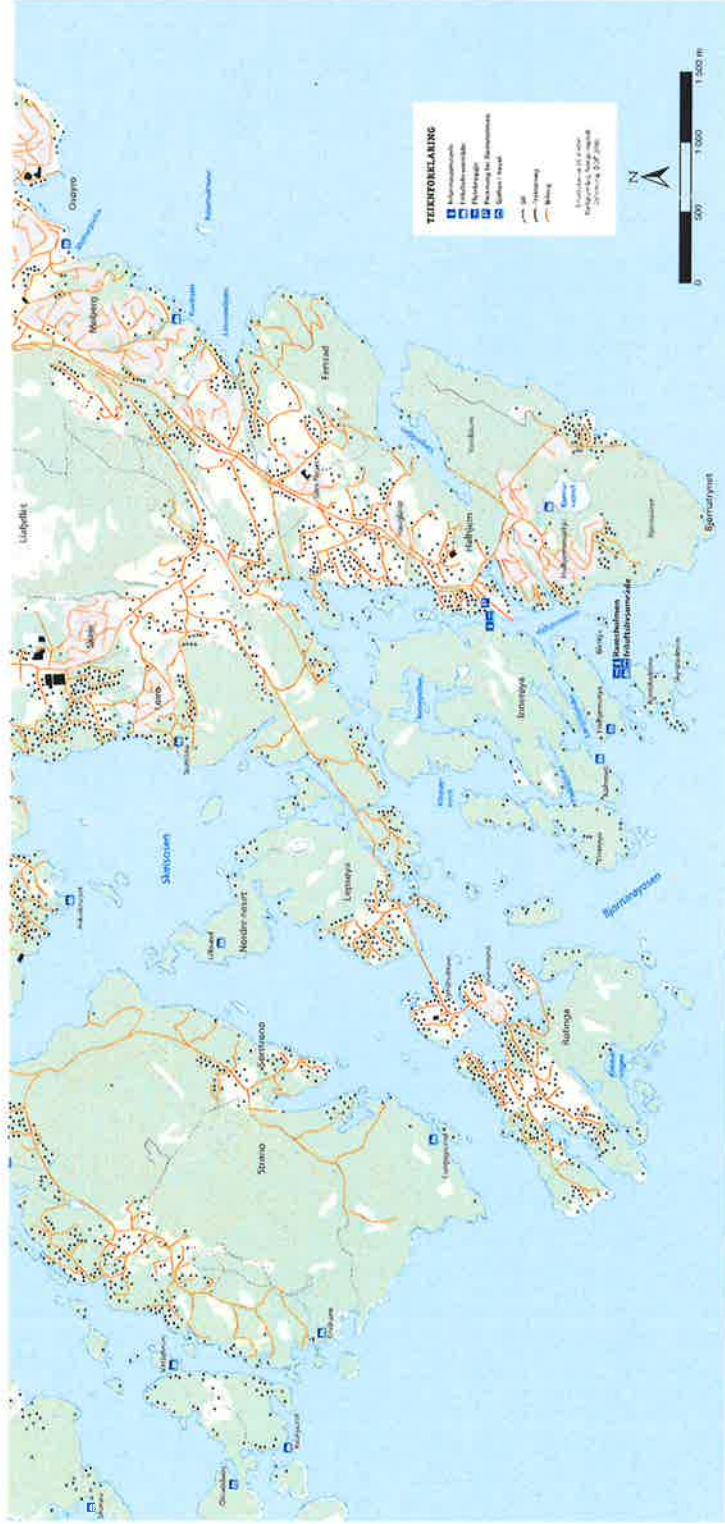
Kontakt oss for mer informasjon om friluftsområder, badeplasser, kystleddhus, turer langs kyststier, skiløyper, båtutføringsområder og områder for padling med havkajakk og kano. Websidene våre har informasjon om alle typer aktivitet, med detaljkart, bilder og brosjyrer.

**Bergen og Omland Friluftsråd**  
Hellebakken 45, 5039 Bergen  
Tlf. 55 39 29 50  
firmapost@bof.no  
www.bof.no



Sjøhuset og byggeanlegget på Ramsholmen. Foto: BOF

**F** Bergen og Omland Friluftsråd



## Ramsholmen - eit sjø og helsesportsenter

I samarbeid med Bergen og Omland Friluftsråd (BOF) driv Os Rotaryklubb eit sjø- og helsesportsenter på Ramsholmen i skjergarden nær Halhjem i Os. Her kan besøkjande oppleve vakker natur og glede ved sjølivet. Området er eit statleg sikra friluftsområde, forvalta av BOF.

Os Rotaryklubb står for dagleg drift av området. Ramsholmen kan by på båtliv, naturopplevingar og eit sosialt miljø. Området er flott å nytte til rekreasjon og variasjon i kvardagen. Sjø- og helsesportsenteret har universelt utforma bryggjer for tilkomst, og eiga fiskebryggje for rullestolbrukarar. Det er òg opparbeidd turveg for rullestolbrukarar. Området er tilrettelagd med overbygg grillplass, og det er fiskeutstyr tilgjengeleg. Sjøhuset har toalett og garderoberanlegg.



I andre etasje er det forsamlingslokale og enkelt kjøken. I naustet i underetasjen finst utstyr for sjøaktivitetar. Trygge kajakkar og seglbåtar er tilgjengeleg for dei med nedsett funksjonsevne. Personheis er monterd på kaien, slik at det er enkelt å kome ned i kajakk / seglbåt. Følgjebåt er tilgjengeleg på øya.

Os Rotaryklubb disponerar den spesialkonstruerte båten "Unik" for rullestolbrukarar, og syt for transport til / frå Ramsholmen. Båten har base ved ferjekaien på Halhjem. Bryggje- og båtkonstruksjonen gjer det mogleg å køyre rullestolar rett ombord og i land frå "Unik". På Halhjem er det gode parkeringstilhøve. Anlegget er ope for lag, organisasjonar og familiar, men personar med funksjonsnedsetjing har prioritet.

## Ønskjer du å bruke Ramsholmen

Os Rotaryklubb driv Ramsholmen Sjø- og helsesportsenter. Eit viktig mål for Rotary er å hjelpe andre. Rotaryklubbane ønskjer å gjere ein skilnad i lokalmiljøa og arbeider difor med ulike prosjekter.

På Ramsholmen har Os Rotary bygd eit sjøhus med enkel tilkomst frå sjøsida. Friluftsområdet er eit aktivtets og rekreasjonsstet for eldre og personer med nedsatt funksjonsevne.

På øya er det høve til overnatting i avgrensad omfang i ei gamal laftestove. Tilbodet om overnatting er del av kystleia i Hordaland. Like ved laftestova er det opparbeidd plass for laowo.

Gjennom meir enn femten år er tallause dugnadstimar lagd ned for å byggje opp Ramsholmen Sjø- og helsesportsenter. Prosjektet har mottatt midler frå Extrastiftelsen til brosjyre og for å gjøre området tilgjengeleg for rørslemma.

Ønskjer du å bruke anlegget på Ramsholmen, ta kontakt med Øystein Moberg 911 27 298 eller Tore Rogne 932 05 183.



Til den det måtte angå.

**Vdr. Extra prosjekt «Opplevelser for alle på Ramsholmen». Samarbeid ; Bergen og Omland Friluftsråd, Os Rotaryklubb & LHL Os**

Undertegnede Karsten Berntsen leder for LHL avd. Os, var onsdag 19. oktober d.å. på sluttbefaring for ovennevnte prosjekt på Ramsholmen.

Prosjektet omfatter bl.a.:

- Utvidelse av slipp og montering av flytelandgang ved siden av heis og personløfter.
- Lage gangveg fra Sjøhuset til eksisterende fiskeplattform.

Undertegnede kan bekrefte at anlegget er ferdig utført i samsvar med forutsetningene og at løsningen som er valgt virker svært tilfredsstillende med hensyn til å lette tilgjengelighet og bruk av anlegget både for rullestolbrukere og spesielt for de som ønsker å benytte kanoer & kajaker (mindre båter). Arbeidet er utført, etter mitt skjønn, på en fagmessig god måte og kvaliteten i materialer som er benyttet, er særdeles bra (Duplex stål, syrefast og rustfritt).

Opprinnelig var gangveg mellom Sjøhus og fiskebrygge planlagt bygget med 3 stk. prefabrikkerte galvaniserte element som skulle plasseres, monteres og forankres ved hjelp av kranbåt. Under «prosessen» fikk imidlertid Os Rotaryklubb tilgang til en spesial-sag for skjæring av hardmetall (vannskjæring) som gjorde det mulig å slisse opp 10 mm tykke Duplex plater til remser på 100 mm x 1200mm og sveise- og «plass-bygge» gangvegen på Ramsholmen. (Os Rotary klubb eide platene fra før og disse var renoverte og planlagt solgt til en lokal bedrift.)

Dette «nye» alternativet krevde vesentlig mer arbeidstid enn bruk av ferdigelement, men sparte bruk av kranbåt samtidig som gangvegen ble vesentlig bedre integrert og forankret i terrenget. Se vedlagte bilder.

LHL Os har benyttet anlegget i sommer og har planer om å lage flere arrangement i fremtiden.

Os den 21. oktober 2016

For LHL avd. Os

Karsten Berntsen



**LHL OS**  
Øyø 41  
Postboks 308 - 5201 Os  
Org nr. NO 990 516 370  
E post: lhl@lhl.no