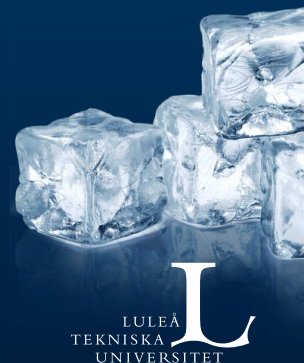


LET'S GÅ! TRAMPA PÅ! ATT FRÄMJA AKTIVA SKOLTRANSPORTER

Anna-Karin Lindqvist
filosofie doktor i fysioterapi



SAMHÄLLSUTMANINGAR

- Hälsa
- Miljö
- Trafiksäkerhet

60 min



14 % 9 %



52 %





Linköpings
universitet



VTI



University of
Texas Austin



NTF



Dalarnas högskola



LIKES



LTU Business



Vinter kommunikationsbyrå



Generation Pep



Länsförsäkringar



Trivector



Folkhälsomyndigheten



Alexander Lindbom



Luleå tekniska universitet



Luleå Kommun



Falu kommun



Haparanda kommun



Inceptive



Cygni



Skolon





The Headlines app

NYHETERNA

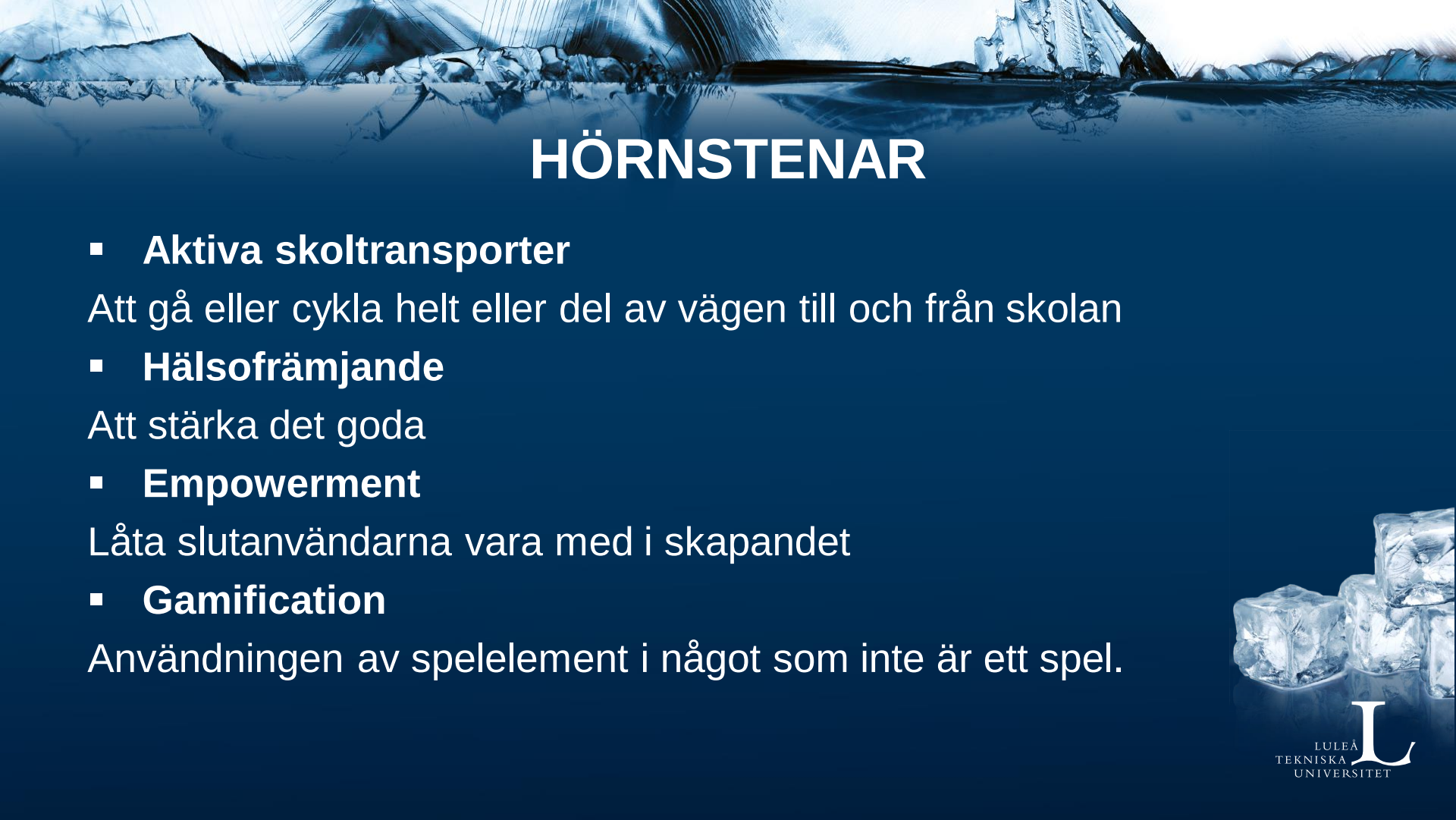
EXTRA

LIVET ÄR LIVSFARLIGT SLÅ IN BARNEN I BUBBELPLAST

SKAPAD MED APPEN THE HEADLINES



LULEÅ
TEKNISKA
UNIVERSITET

The background of the slide features a blue-toned image of icebergs floating in water at the top, and several ice cubes on a reflective surface at the bottom right.

HÖRNSTENAR

- **Aktiva skoltransporter**

Att gå eller cykla helt eller del av vägen till och från skolan

- **Hälsofrämjande**

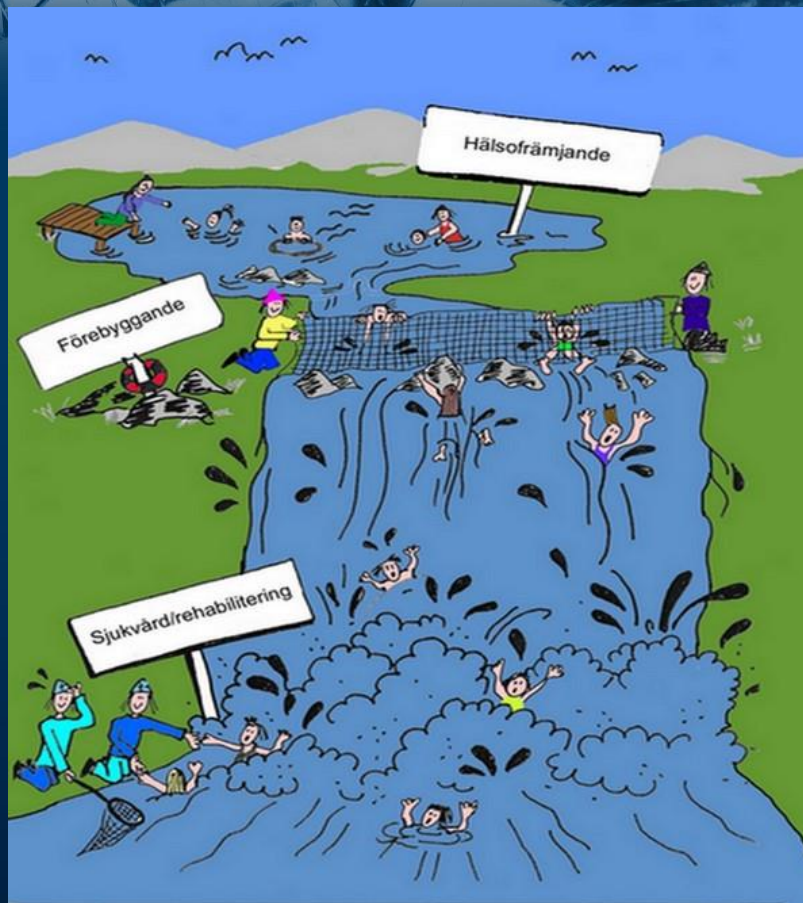
Att stärka det goda

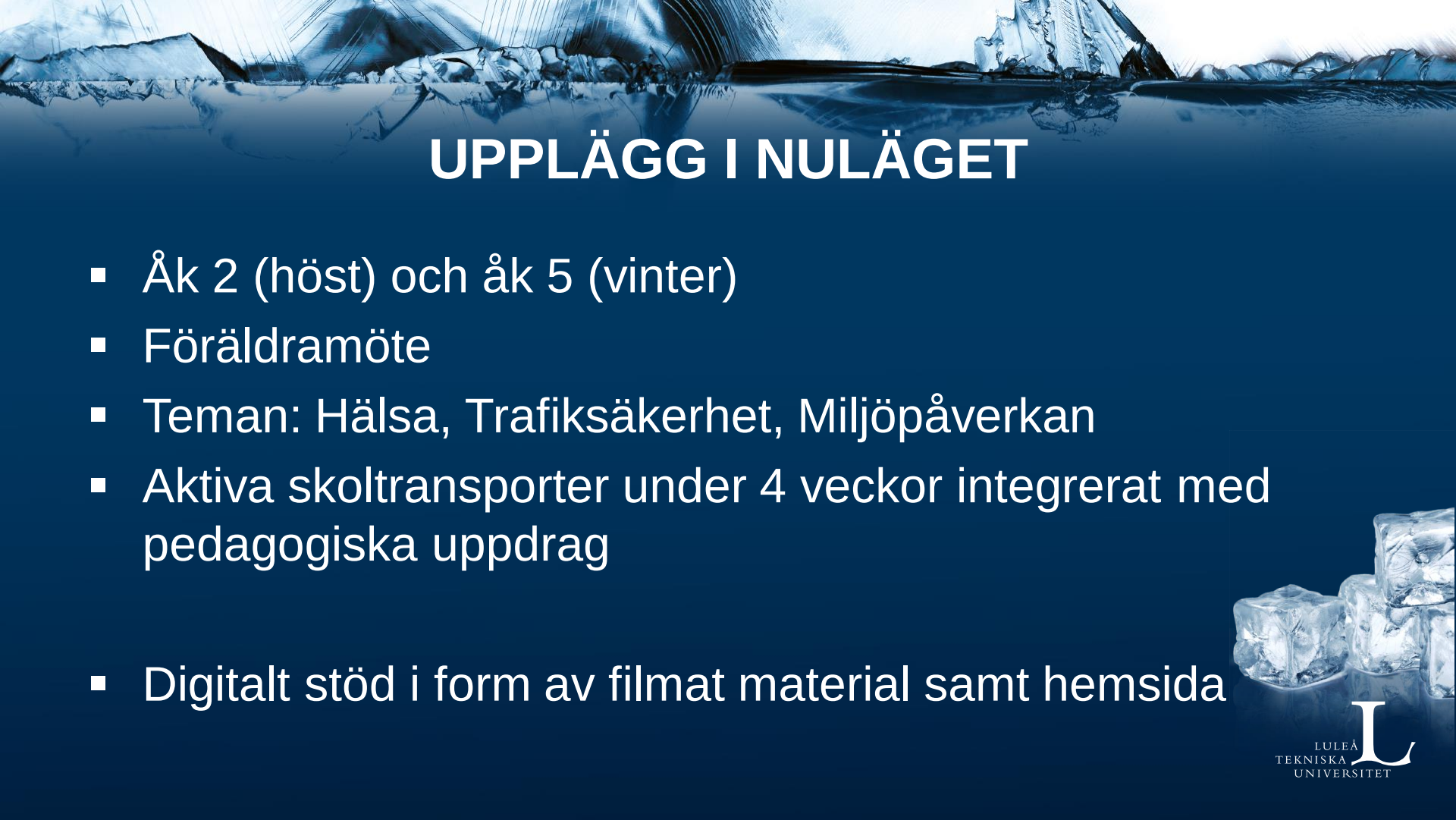
- **Empowerment**

Låta slutanvändarna vara med i skapandet

- **Gamification**

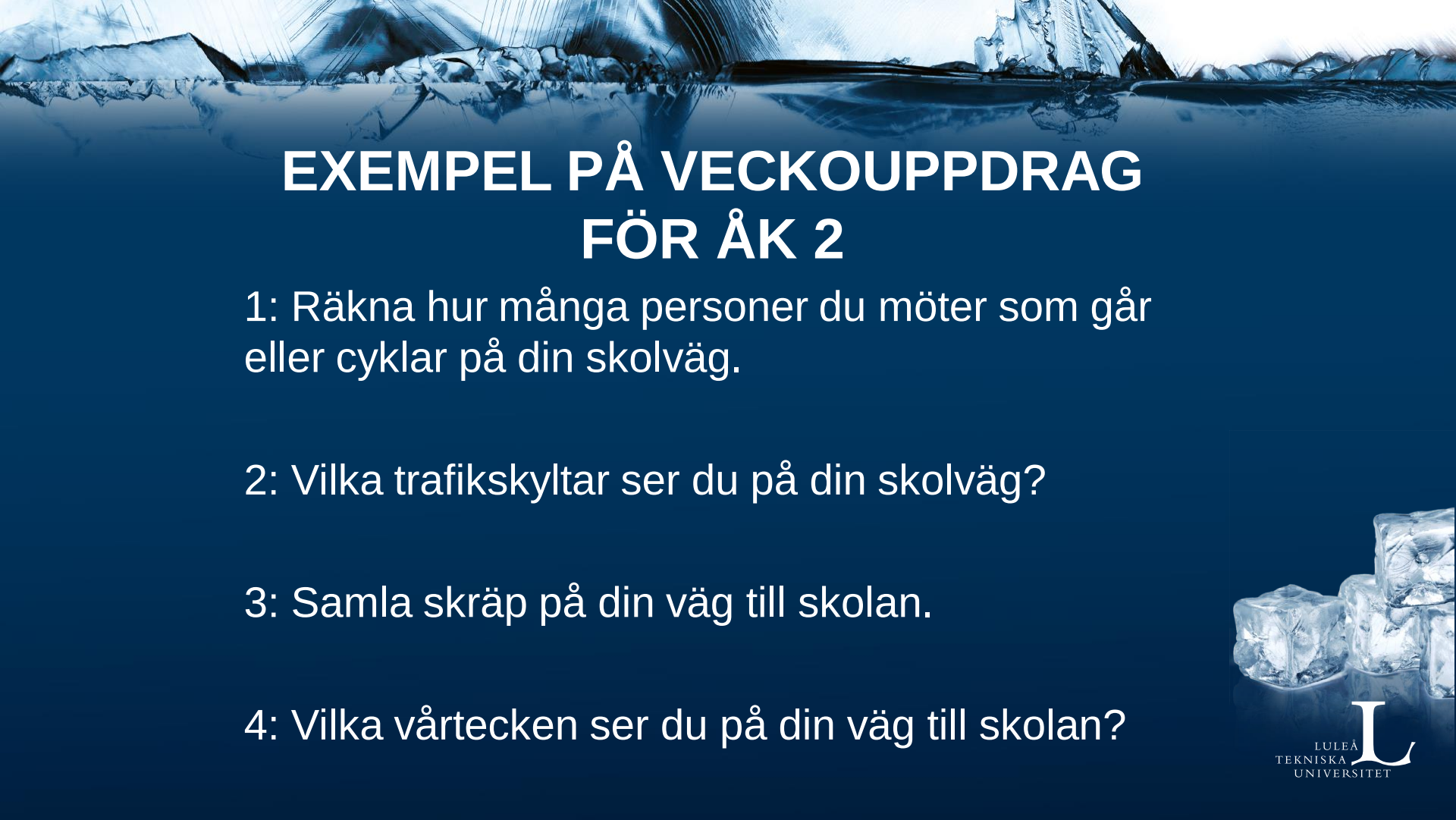
Användningen av spelelement i något som inte är ett spel.





UPPLÄGG I NULÄGET

- Åk 2 (höst) och åk 5 (vinter)
- Föräldramöte
- Teman: Hälsa, Trafiksäkerhet, Miljöpåverkan
- Aktiva skoltransporter under 4 veckor integrerat med pedagogiska uppdrag
- Digitalt stöd i form av filmat material samt hemsida



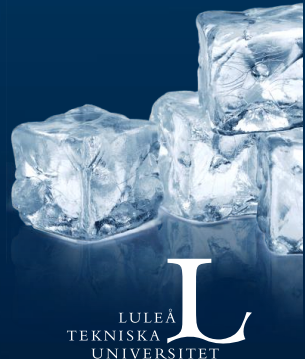
EXEMPEL PÅ VECKOUPPDRAK FÖR ÅK 2

1: Räkna hur många personer du möter som går eller cyklar på din skolväg.

2: Vilka trafikskyltar ser du på din skolväg?

3: Samla skräp på din väg till skolan.

4: Vilka vårtecken ser du på din väg till skolan?





LET'S GÅ TRAMPA PÅ!

4 (MYCKET) BRA SAKER MED
ATT CYKLA ELLER GÅ DIT VI SKA

1. Stärkt kompisskap i grannskapet och i klassrummet.
2. Ökad självständighet och personlig utveckling.
3. En känsla av både frihet och stolthet.
4. Mer vardagsmotion - bättre hälsa!



REGION
NORRBOTTEN

www.ltu.se/aktivaskoltransporter

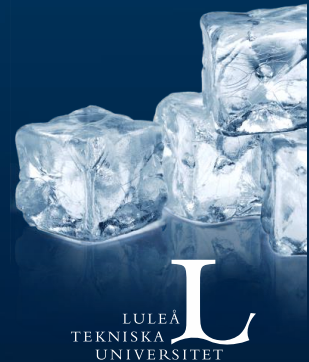


LULEÅ
TEKNISKA
UNIVERSITET



LULEÅ
TEKNISKA
UNIVERSITET

- <https://vimeo.com/vinterlulea/letsgatrampapa>





RESULT FRÅN DE FÖRSTA STUDIerna

Gamification, en framgångsfaktor

- Uppdrag och levels (nivåer)
- Mätande och belöningar

Ytterligare vinster förutom ökad fysisk aktivitet

- Samhörighet
- Redo att lära
- Förändrade attityder hos föräldrarna



MEDSKAPANDE OCH GEMENSKAP GER MOTIVATION



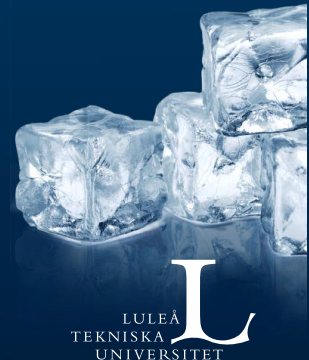
"När jag kommer till skolan och ser alla kompisar med cyklar känner jag gemenskapen med de andra och känner en tillhörighet till något större."



FÖRÄLDRAR GÅR FRÅN TVEKSAMMA TILL POSITIVA



“Min cykel första dagen fick jag nya däck. Mina föräldrar var ganska ängsliga, men sedan provade de cykeln och blev mycket mer positiva. Efter projektet tänker de inte ens på att jag cyklar till skolan, det är inget mer speciellt än att jag gör det på barmark.”



VINTERCYKLING KRÄVER ANSTRÄNGNING MEN GER KÄNSLA AV STOLTHET



"Jag känner mig stolt och nöjd att jag har cyklat varje dag till skolan fast jag har 3 km enkel väg. På det här sättet har jag bidragit till en bättre miljö."



PUBLIKATIONER HITTILLS I PROJEKTET

- Forsberg, H., Rutberg, S., Mikaelsson, K., & Lindqvist, A-K. (2020). It's about being the good parent: Exploring attitudes and beliefs towards active school transportation. *International Journal of Circumpolar Health* 79(1):1798113.
- Savolainen, E.; Rutberg, S.; Backman, Y.; Lindqvist, A.-K. Long-Term Perspectives of a School-Based Intervention to Promote Active School Transportation. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 5006.
- Rutberg, S., Castelli, D., Nyberg, L., & Lindqvist, A-K (2020) Grit as perseverance in physical activity participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lindqvist, A-K., Löf, M., Ek, A., & Rutberg, S. (2019) Active school transportation in Winter Conditions – Biking together is warmer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Lindqvist, A-K & Rutberg, S. (2018) One step forward: The development of a program promoting active school transportation. *JMIR Research Protocols*.
- Rutberg, S. & Lindqvist, A. (2018) Active School Transportation an Investment in School Health. *Health Behavior and Policy Review*.
- Rutberg, S & Lindqvist, A (2018) Children´s motivation overcame parental hesitation - Active school transportation in Sweden. *Health Promotion International*
- Lindqvist A, Castelli D, Hallberg J, Rutberg S. (2018) The Praise and Price of Pokémon GO: A Qualitative Study of Children's and Parents' Experiences. *JMIR Serious Games*
- <https://www.skolledarna.se/Skolledaren/Artikelarkiv/2019/cykelvag-till-skolan-kan-vara-vagen-till-framgang/>

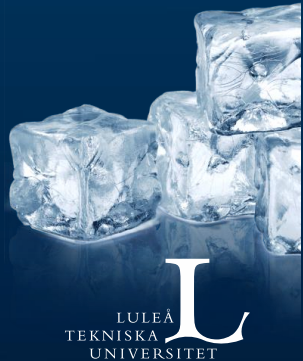




S.I.C.T.A

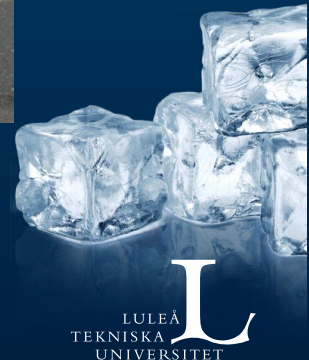
SUSTAINABLE INNOVATION FOR CHILDREN TRANSPORTING ACTIVELY

To develop a model for a sustainable behavioral change concerning AST and implementation of the model will increase the rate of AST among Swedish children from today's 52% to 80%.



KONTAKTINFORMATION

- **Forskning**
- Anna-Karin annlin@ltu.se 072-5390660
- www.ltu.se/aktivaskoltransporter
- **Lärare, föräldrar och barn**
- www.lulea.se/kampanjer/jag-tar-mig-framat/jag-tar-mig-framat.html





LULEÅ
TEKNISKA
UNIVERSITET