

BARN OCH UNGAS CYKLANDE

OMVÄRLDSBEVAKNING GODA EXEMPEL

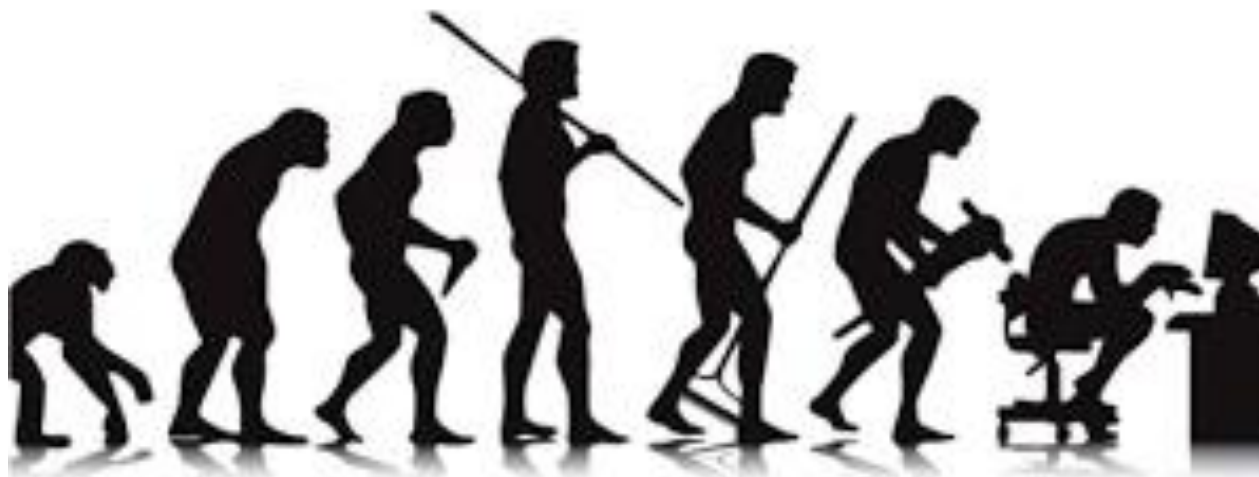


THANK YOU
FOR NOT
SITTING

Vad är problemet?

Sitting is the new smoking...

- Sverige är ett av de mest stillasittande länderna i världen
- Endast 5-10 % når upp till riktlinjerna om 150 min fysisk aktivitet i veckan
- Sjukdomar kopplat till fysisk inaktivitet kostar samhället 6 miljarder kronor per år
- **Det innebär att stillasittande har gått om rökning vad gäller kostnader kopplat till ohälsa**



Vad är problemet?

Stort problem hos barn och unga

- Mindre än 2 av 10 barn i Sverige når upp till rekommenderad mängd fysisk aktivitet
- 6 av 10 tonåringar har mer än tre timmar skärmtid per dag utanför skolan
- Dagens generation är den första i modern tid som riskerar kortare livslängd än föräldrarna



Vad är problemet?

Stort problem hos barn och unga

- Förhållanden under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för den psykiska och fysiska hälsan under hela livet
- Fysisk aktivitet relaterar till utbildningsnivå och socioekonomisk bakgrund
 - barn vars föräldrar själva inte rör på sig är i större utsträckning inaktiva
- **Det innebär att motion och rörelse har blivit en klassfråga**



Cykeln är en del av lösningen

Cykling är ett bra recept för hälsa och välmående

- Vardagscykling är ett smidigt sätt att få in rörelse och motion i vardagen
- Samtidigt som det bidrar till minskade luftföroreningar och bättre närmiljö

10 ANLEDNINGAR ATT CYKLA

Forskning visar att 30 minuter cykling per dag är tillräckligt för att minska en rad sjukdomar

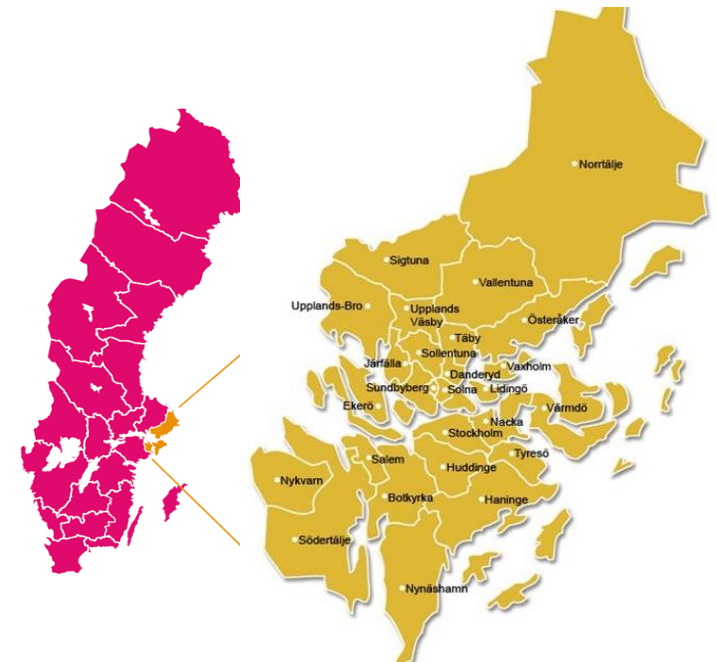
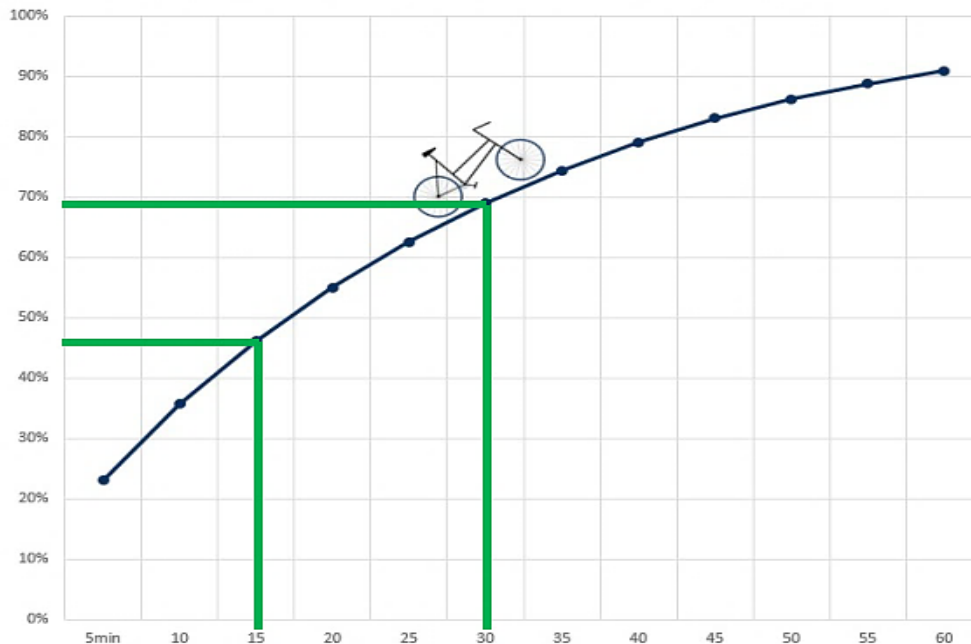
1. Hjärtkärlsjukdomar
2. Högt blodtryck
3. Diabetes typ II
4. Tjocktarmscancer
5. Bröstcancer
6. Parkinson
7. Demens
8. Stroke
9. Benskörhet
10. Depression



Cykeln är en del av lösningen

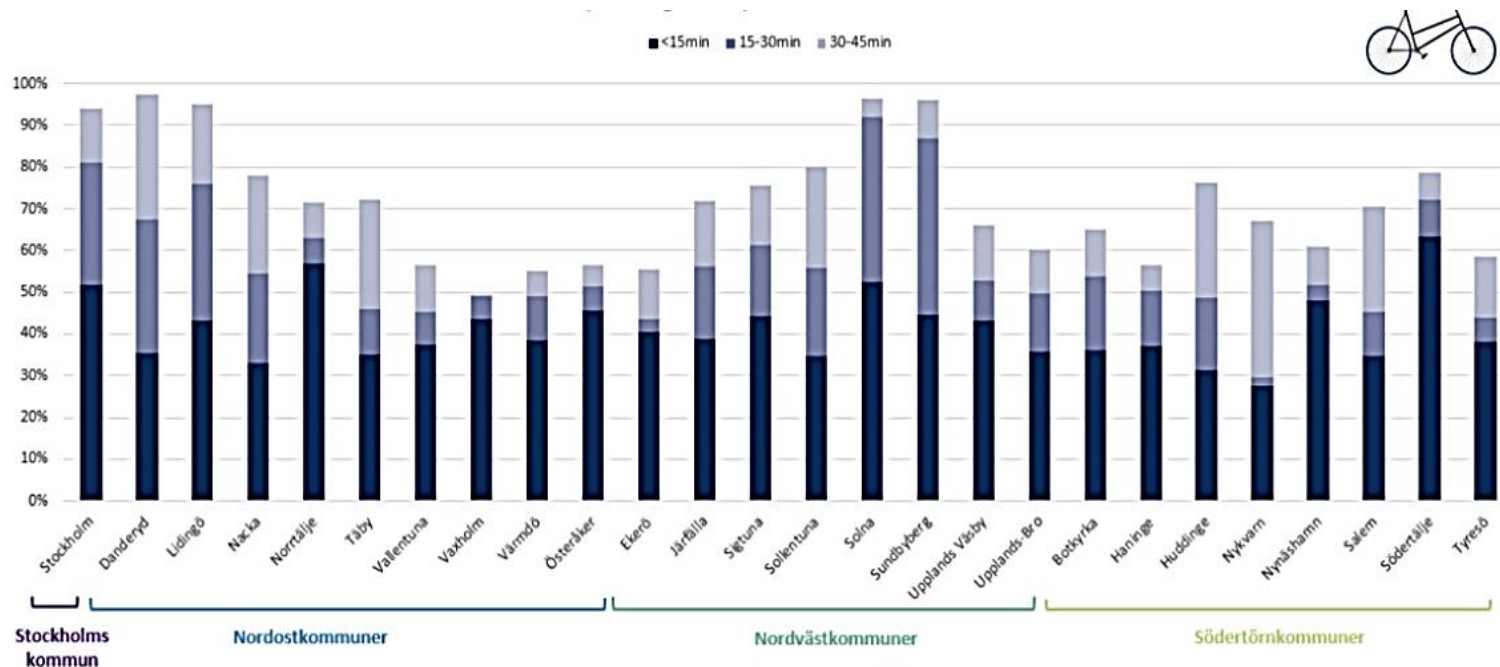
Att cykla räddar liv

- Studier från Stockholms län visar att 350 000 invånare reser med bil till arbetet varje dag
- men att en tredjedel av dessa har mindre än 30 minuters cykelavstånd till jobbet
- Att ersätta dessa bilresor med cykel skulle ge en samhällsvinst på 2.5 miljarder kronor
- det skulle också innebära cirka 80 färre dödsfall per år som en följd av bättre hälsa



Cykeln är en del av lösningen

Hur ser det ut i din kommun/region?



Cykeln är en del av lösningen

Stor potential för ökat cyklande – som inte nyttjas

- Mätningar från Trafikverket visar att 6 av 10 barn i Sverige bor inom två kilometer från skolan
- Trots det är det bara hälften av alla barn som går eller cyklar till skolan
- Antalet skolbarn som cyklar till skolan har halverats sedan 1990-talet
- Idag är det mindre än 15 % som cyklar till skolan

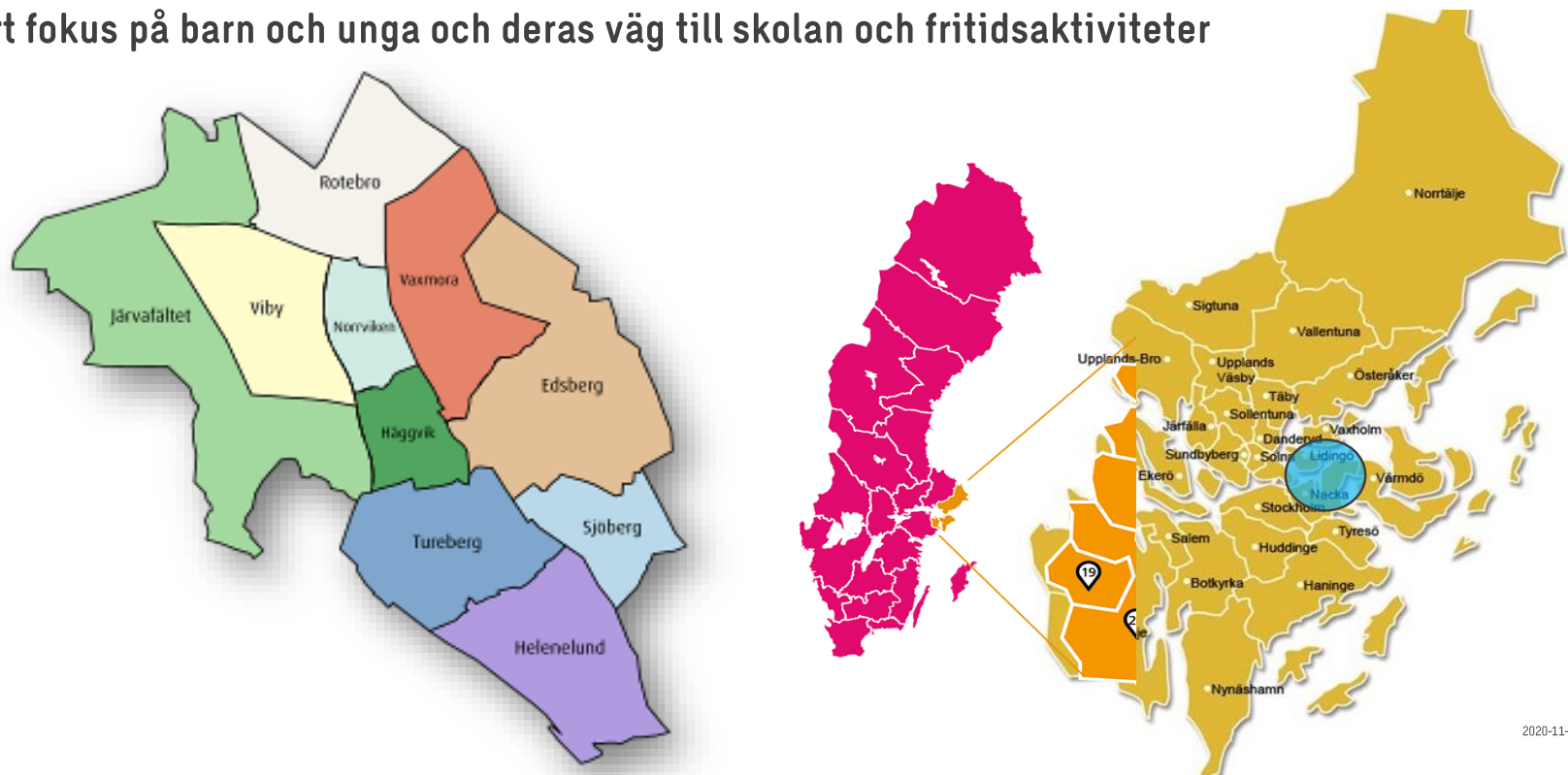
”Får barnet cykla utan vuxet sällskap till...?”

	2003	2015
LEKKAMRATER	73 %	63 %
SKOLA	52 %	45 %
IDROTTSPLATSER	43 %	37 %

Goda exempel - insatser för barn och unga

Sollentuna kommun – trygg i trafiken

- Ett helhetsgrepp om trafiksituation i kommunen – proaktivt arbete
- Systematiskt arbete med delområde efter delområde – från 2013 till 2020
- Stort fokus på barn och unga och deras väg till skolan och fritidsaktiviteter



Goda exempel - insatser för barn och unga

Sollentuna kommun – trygg i trafiken

Arbetsmetod och genomförande

- Webbenkät till invånarna
- Resvaneundersökning i skolorna
- Dialogmöten och rundabordssamtal
- Trafikflödes- och hastighetsmätningar
- Platsbesök och observationer

 SOLLENTUNA KOMMUN

Hur brukar du resa under en vanlig vecka?

Hur många dagar under en normal vecka under våren använder du följande färdmedel för dina arbetet och fritidsaktiviteter samt för inköp)? Kryssa för ett alternativ per färdmedel

	Varje dag	4-6 dagar/veckan	2-3 dagar/veckan	1 dag/veckan	Sällan/aldrig
Bil	☐	☐	☐	☐	☐
Kollektivtrafik	☐	☐	☐	☐	☐
Cykel	☐	☐	☐	☐	☐
Gång	☐	☐	☐	☐	☐
Annat	☐	☐	☐	☐	☐

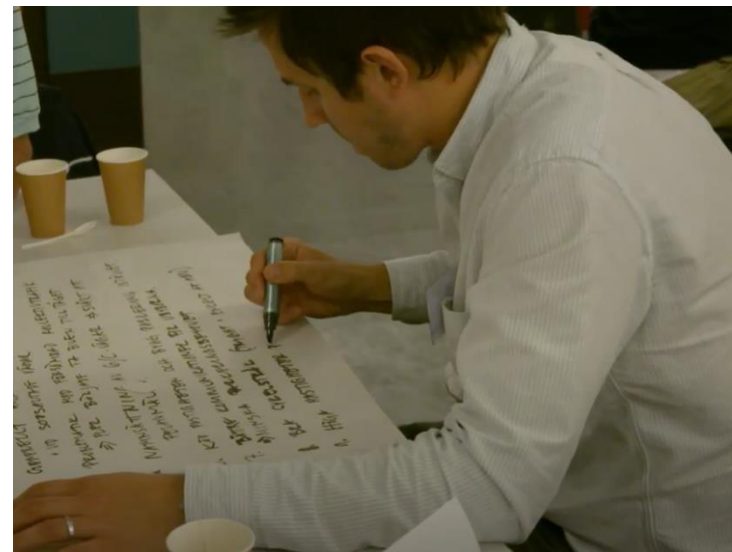


Goda exempel - insatser för barn och unga

Sollentuna kommun – trygg i trafiken

Arbetsmetod och genomförande

- Webbenkät till invånarna
- Resvaneundersökning i skolorna
- Dialogmöten och rundabordssamtal
- Trafikflödes- och hastighetsmätningar
- Platsbesök och observationer



Goda exempel - insatser för barn och unga

Sollentuna kommun – trygg i trafiken

Resultat och åtgärder

- Hastighetssäkrade korsningspunkter
- Förbättrad belysning och siktåtgärder
- Hastighetskameror och fartdämpning
- Gröna resplaner och kampanjer i skolorna



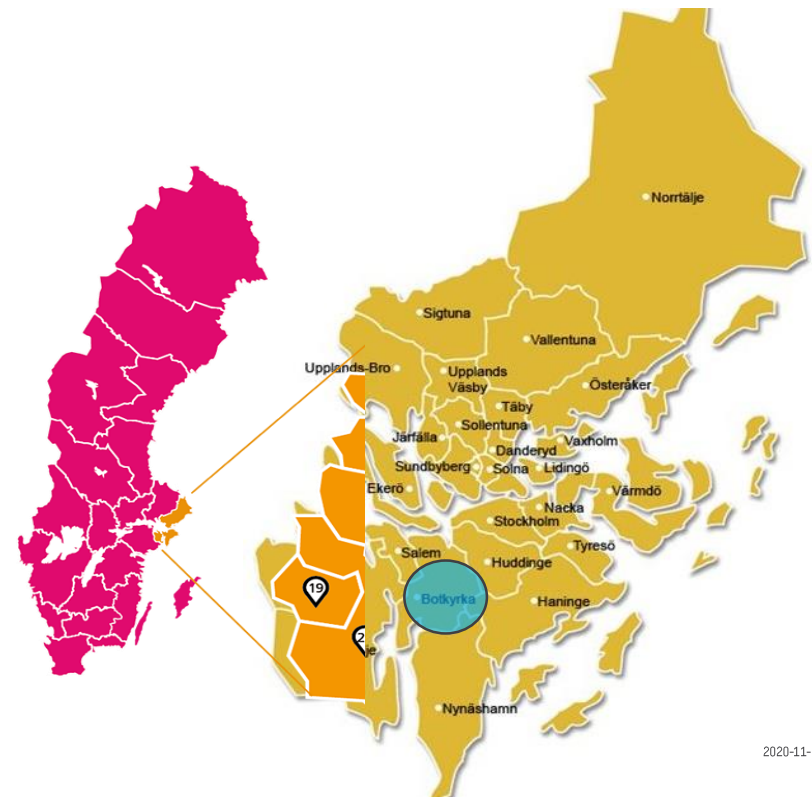
TRAFIKMILJÖN I NORRVIKEN ÅTGÄRDSFÖRSLAG

2015-11-16
Theodor Bratt
Björn Sax Kaijser
Anja Qvester

Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

- Arbete med grupper som idag är underrepresenterade i cykeltrafiken
- Förstå vilka hinder och utmaningar som finns
- Föreslå åtgärder för att öka cykelanvändningen



Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

Arbetsmetod och genomförande



Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

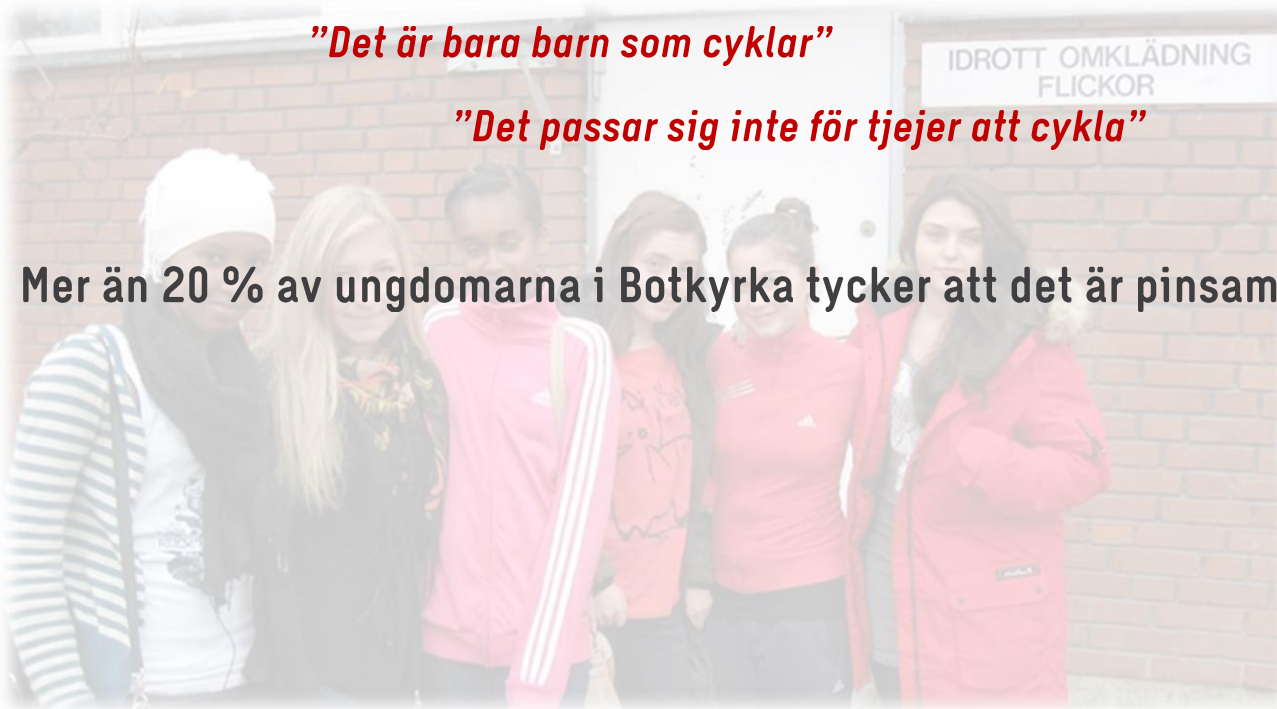
Hinder för ökad cykling bland barn och tonåringar

"Cykla är en fritidsaktivitet"

"Det är bara barn som cyklar"

"Det passar sig inte för tjejer att cykla"

Mer än 20 % av ungdomarna i Botkyrka tycker att det är pinsamt att cykla



Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

Hinder för ökad cykling bland barn och tonåringar

” Varför köpa cykel, den blir bara stulen”

” Jag vågar inte lämna cykeln utanför lägenheten”

Mer än hälften av ungdomarna lyfter fram cykelstölder som ett stort problem



Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

Hinder för ökad cykling bland barn och tonåringar

"Är cykelbanan det vita sträcket?"

"Jag har aldrig fått lära mig cykla"

"Aha, finns det 3-hjulingar..."

4 av 10 saknar tillgång till cykel

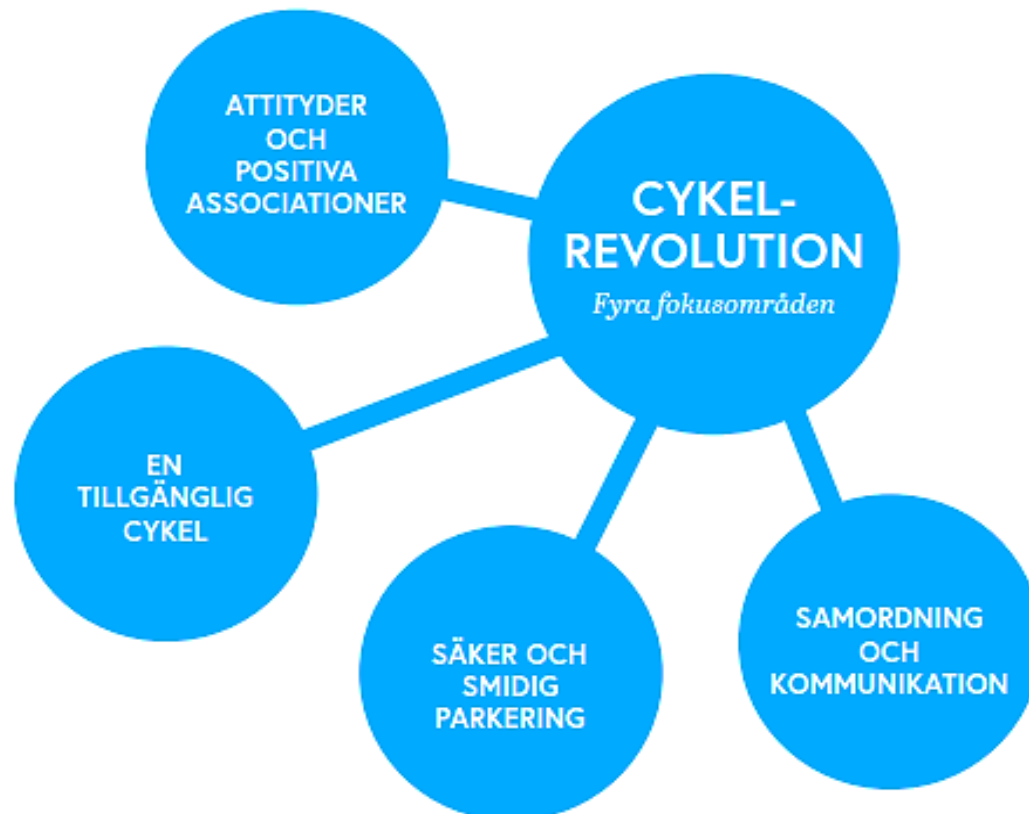
3 av 10 kan inte cykla



Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

Åtgärder för ökad cykling



Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

Åtgärder för ökad cykling

- Attityder och positiva associationer
 - *Cykelakademin*
 - *Botkyrka by bike*
 - *Cykla på alla språk*

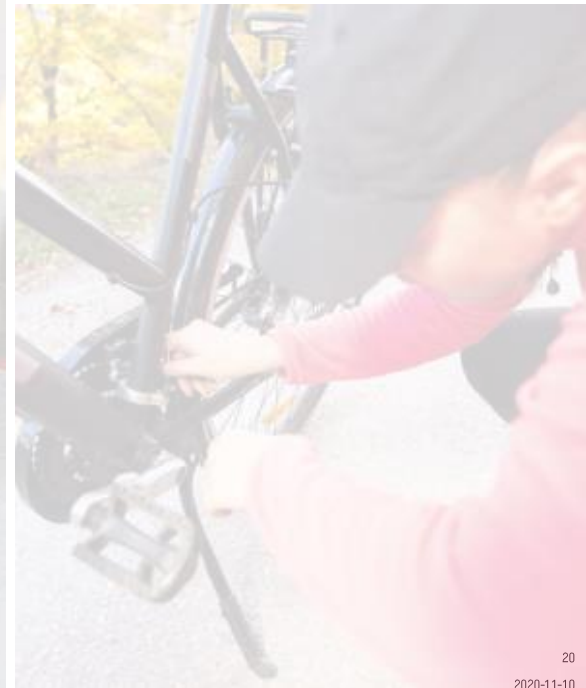


Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

Åtgärder för ökad cykling

- En lättillgänglig cykel
- *Cykelpool*
- *Mobil cykelverkstad*
- *Pop-up-cykelmässa*



Goda exempel - insatser för barn och unga

Botkyrka kommun – cykelrevolutionen

Åtgärder för ökad cykling

- Säker och smidig cykelparkering
 - *Parkering på hemmaplan*
 - *Parkering vid målpunkten*
 - *Cykelbeskyddare*



Goda exempel - insatser för barn och unga



Goda exempel - insatser för barn och unga

Umeåcyklisten – Umeå kommun

- Insatser riktade till årskurs 4-elever i Umeå kommun
 - Undervisning i skolan om trafiksäkerhet och samspel i trafiken
 - Skriftligt prov om trafikregler och trafiketikett
 - Praktisk kurs på en "cykelteknikbana" där eleverna får träna i en fiktiv trafikmiljö
 - Cykelbesiktning och montering av reflexer och cykellysen med mera
 - Avslutande diplomer
-
- Har genomförts årligen sedan början av 2000-talet
 - Förra året genomfördes aktiviteten på totalt 19 skolor med cirka 550 elever

Goda exempel - insatser för barn och unga

Skolvägsplaner – Region Gävleborg

- Insatser för att förbättra trafikmiljön kring skolorna i länet
- Öka andelen barn och föräldrar som går och cyklar till skolan
- Resvaneundersökning bland elever och personal
- Individuella skolvägsplaner för varje enskild elev
- Information om trafikregler och trafiksäkerhet i undervisningen
- Identifiera platser som eleverna och föräldrarna upplever som osäkra
- Förbättra gång- och cykelvägarna kring skolan
- Vandrande och cyklande skolbussar
- Kampanjer och cykelutmaningar/tävlingar mellan klasser
- "Bilfria veckan" och servicedag för cyklar

Förskolor & Grundskolor



Goda exempel - insatser för barn och unga

På egna ben – Hållbart resande väst

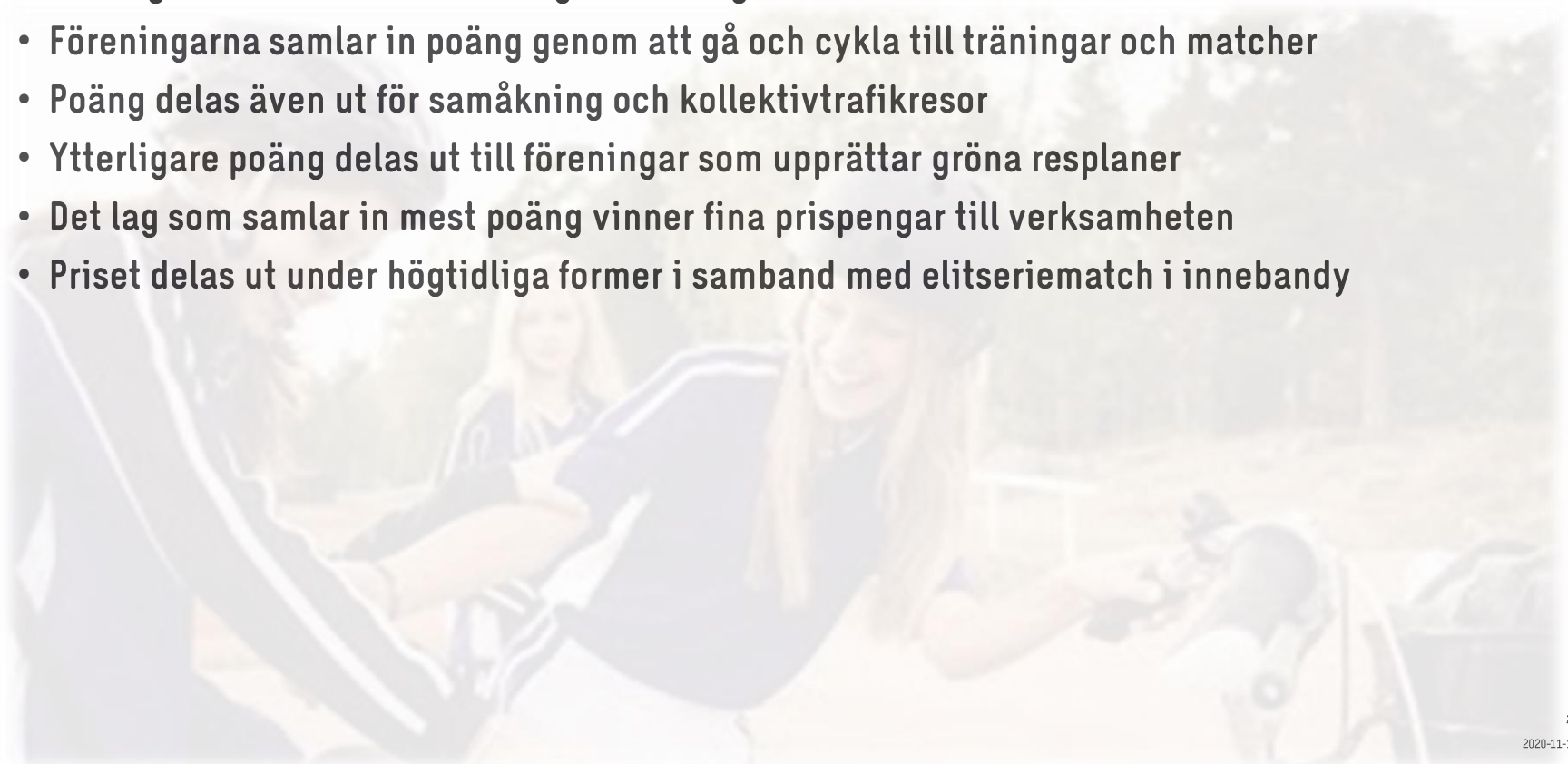
- Kampanj för samtliga klasser i årskurs 4-6 i Västra Götalandsregionen och Region Halland
- Eleverna samlar in poäng genom att gå och cykla till skolan
- Föräldrar, syskon och kompisar kan hjälpa till att samla in bonuspoäng
- Ytterligare poäng delas ut till klasser som genomför olika övningar och aktiviteter
 - Resvaneundersökningar
 - Individuella resplaner
 - Undervisning om trafikregler och trafiksäkerhet
 - Praktiska cykelövningar ute i fält
- Tävlingen pågår under 5 veckor på hösten och ställningen uppdateras veckovis
- Fina priser delas ut till vinnaren varje vecka
- I årets kampanj deltog närmare 7 800 elever



Goda exempel - insatser för barn och unga

Klimatkampen – Uppsala kommun

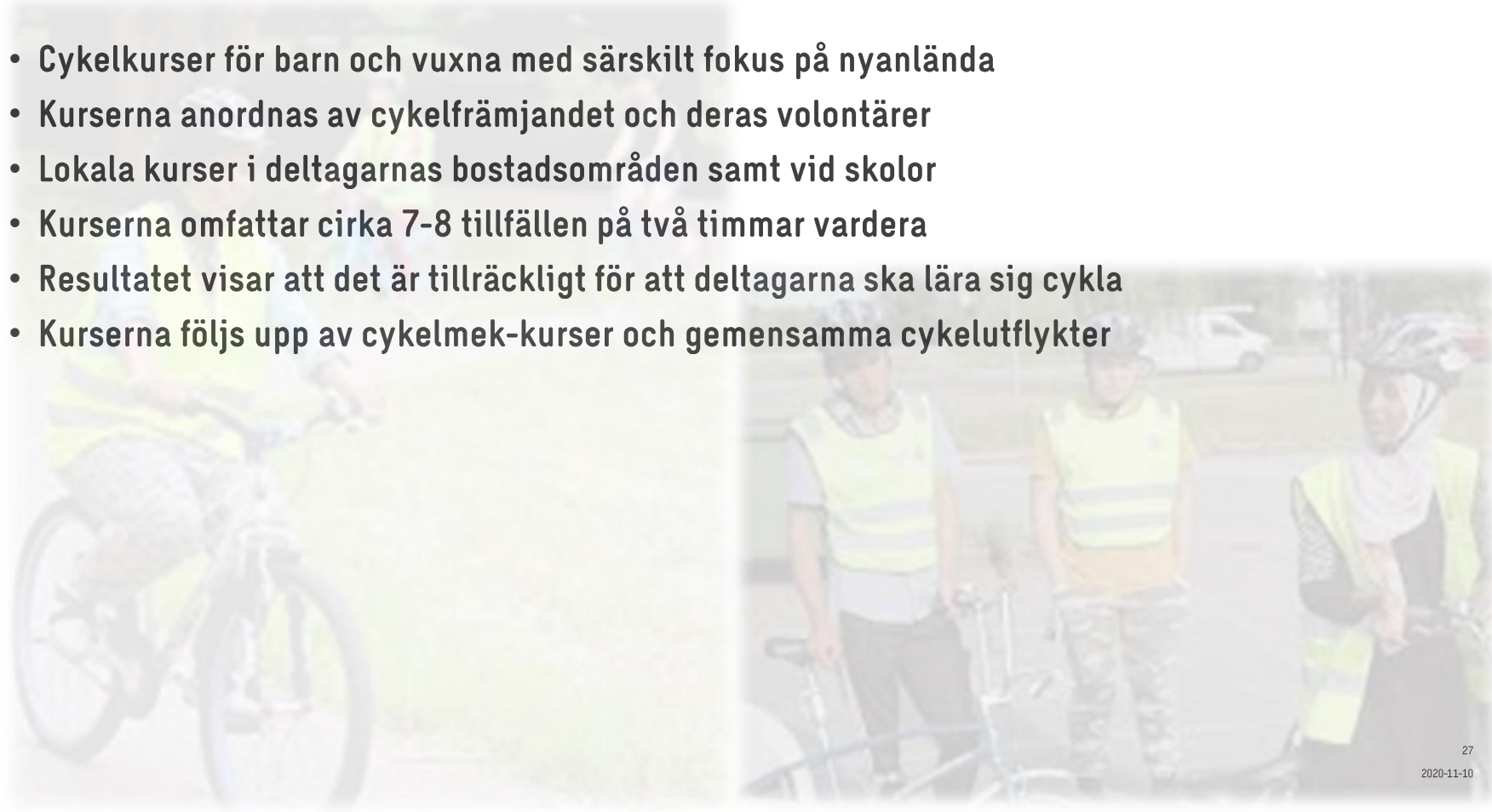
- Tävling riktad till idrottsföreningar med ungdomsverksamhet
- Föreningarna samlar in poäng genom att gå och cykla till träningar och matcher
- Poäng delas även ut för samåkning och kollektivtrafikresor
- Ytterligare poäng delas ut till föreningar som upprättar gröna resplaner
- Det lag som samlar in mest poäng vinner fina prispengar till verksamheten
- Priset delas ut under högtidliga former i samband med elitseriematch i innebandy



Goda exempel - insatser för barn och unga

Frihet på cykel – Region Sörmland

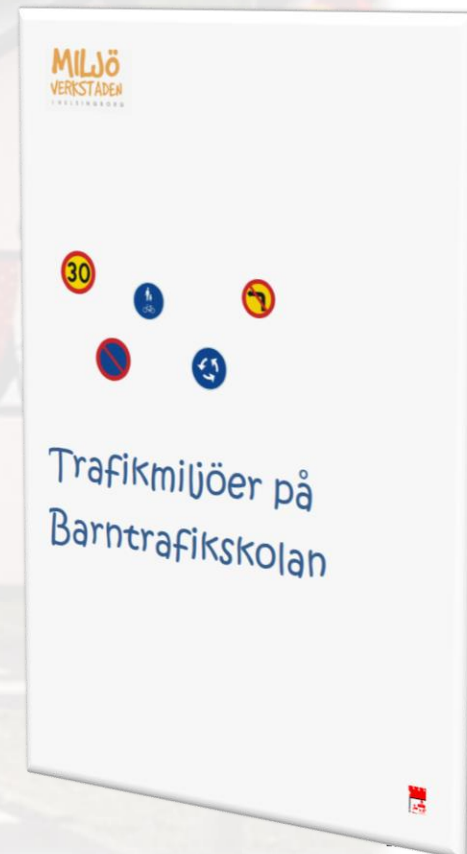
- Cykelkurser för barn och vuxna med särskilt fokus på nyanlända
- Kurserna anordnas av cykelfrämjandet och deras volontärer
- Lokala kurser i deltagarnas bostadsområden samt vid skolor
- Kurserna omfattar cirka 7-8 tillfällen på två timmar vardera
- Resultatet visar att det är tillräckligt för att deltagarna ska lära sig cykla
- Kurserna följs upp av cykelmek-kurser och gemensamma cykelutflykter



Goda exempel - insatser för barn och unga

Barntrafikskolan – Helsingborgs stad

- En plats för barn och unga att lära sig cykla i "skyddad" trafikmiljö
- Kurser och praktisk undervisning för skolor och förskolor i Helsingborg
- Övningar i klassrummet varvat med praktisk undervisning
- Resvaneundersökningar och mobilitetsdagböcker
- Trafiklekplatsen är öppen för allmänheten på fredagar
- På sommaren anordnas sommarkurser för barn mellan 5 och 8 år



Goda exempel - insatser för barn och unga

Ytterligare tips på aktiviteter och organisationer:

- Generation Pep



FYSISK AKTIVITET I ANSLUTNING TILL SKOLDAGEN

Bortsett från skoldagen i sig så kan stor effekt åstadkommas genom att inspirera till fysisk aktivitet innan och efter skoldagen. Det kan handla om hur man tar sig till och från skolan, aktiviteter som anordnas av skolan eller att uppmuntra eleverna till en aktiv fritid.



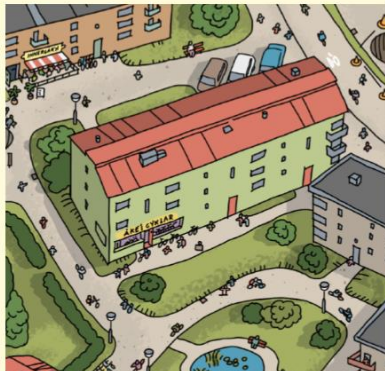
Goda exempel - insatser för barn och unga

Ytterligare tips på aktiviteter och organisationer:

- Generation Pep
- Trafikkalendern



..... **TRAFIKTEMAN I FOKUS** *Säker cykling*



Goda exempel - insatser för barn och unga

Ytterligare tips på aktiviteter och organisationer:

- Generation Pep
- Trafikkalendern
- Trafiksmart skola



Förskola

Här hittar du utbildningsmaterial och
länkar till material anpassat för
förskola.



Fritidshem

Här hittar du utbildningsmaterial och
länkar till material anpassat för
fritidshem.



Åk F-3

Här hittar du utbildningsmaterial och
länkar till material anpassat för åk F-3.



Åk 4-6

Här hittar du utbildningsmaterial och
länkar till material anpassat för åk 4-6.



Åk 7-9

Här hittar du utbildningsmaterial och
länkar till material anpassat för åk 7-9.



Gymnasieskola

Här hittar du utbildningsmaterial och
länkar till material anpassat för
gymnasieskola.

Goda exempel - insatser för barn och unga

Ytterligare tips på aktiviteter och organisationer:

- Generation Pep
- Trafikkalendern
- Trafiksmart skola
- IF:s rektors- och föräldraundersökning

Fler bilar och sämre trafiksäkerhet kring landets skolor

19.8.2019 07:30:00 CEST | [If Skadeförsäkring](#)

Dela      



Trafiksäkerheten runt Sveriges grundskolor oroar. Allt fler föräldrar skjutsar sina barn med bil och föräldrarnas attityder till trafikreglerna har försämrats. En majoritet av rektorerna anser att trafiksäkerheten är ett problem och lika många är oroliga för att en allvarlig trafikincident ska inträffa. Allt enligt årets skoltrafiksundersökning från försäkringsbolaget If.



Goda exempel - insatser för barn och unga

Ytterligare tips på aktiviteter och organisationer:

- Generation Pep
- Trafikkalendern
- Trafiksmart skola
- IF:s rektors- och föräldraundersökning
- Cykelfrämjandet: Stigcykling för barn och unga



Medfinansiering för cykelåtgärder

Medfinansiering från
länsplanen för regional
transportinfrastruktur

Medfinansiering
från Klimatklivet

Medfinansiering
från stadsmiljöavtal

Särskild pott för
cykelåtgärder

Ansökan till Trafikverket senast 31 december
Tveka inte att höra av er till oss för hjälp med ansökan!



bjorn.saxkaijser@sweco.se
070-962 59 34

