

# BARN HAR MINDRE RÖRELSEFRIHET ÄN KOR



Anna-Karin Lindqvist, professor fysioterapi och hälsopromotion



# SAMHÄLLSUTMANINGAR

- Hälsa
- Fysisk aktivitet
- Fysisk inaktivitet



60 min



14 % 9 %



52 %



# SAMHÄLLSUTMANINGAR

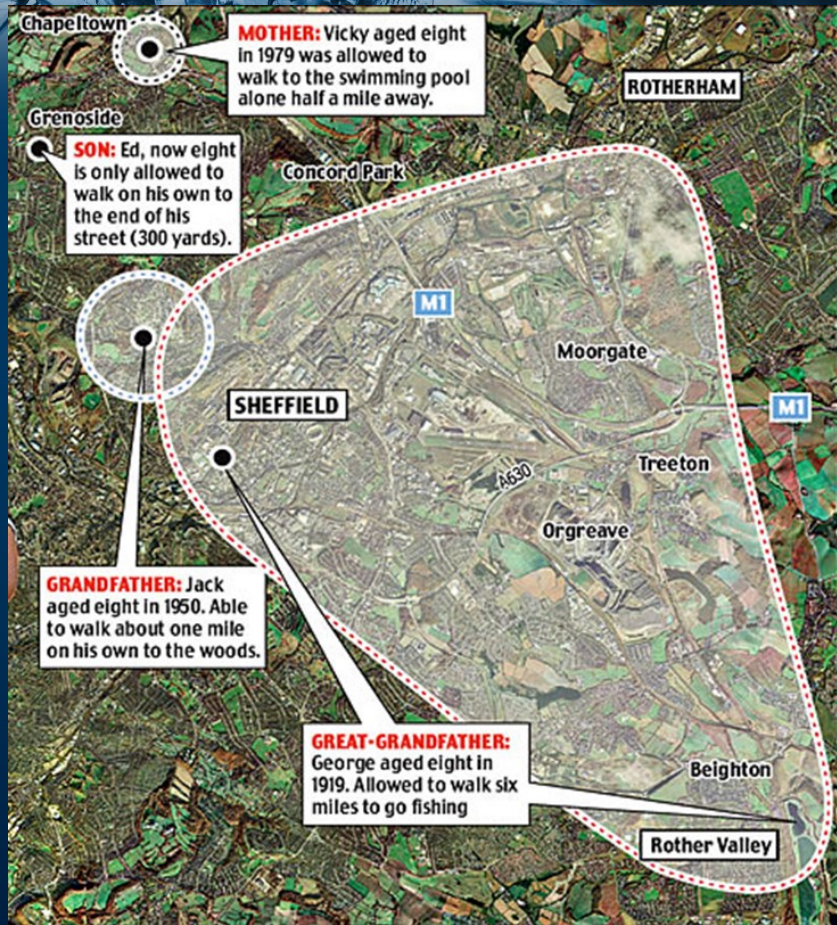
- Miljö



- Trafiksäkerhet

- Fri mobilitet





Chapeltown

**MOTHER:** Vicky aged eight in 1979 was allowed to walk to the swimming pool alone half a mile away.

Grenoside

**SON:** Ed, now eight is only allowed to walk on his own to the end of his street (300 yards).

Concord Park

ROTHERHAM

M1

Moorgate

SHEFFIELD

M1

Treeton

Orgreave

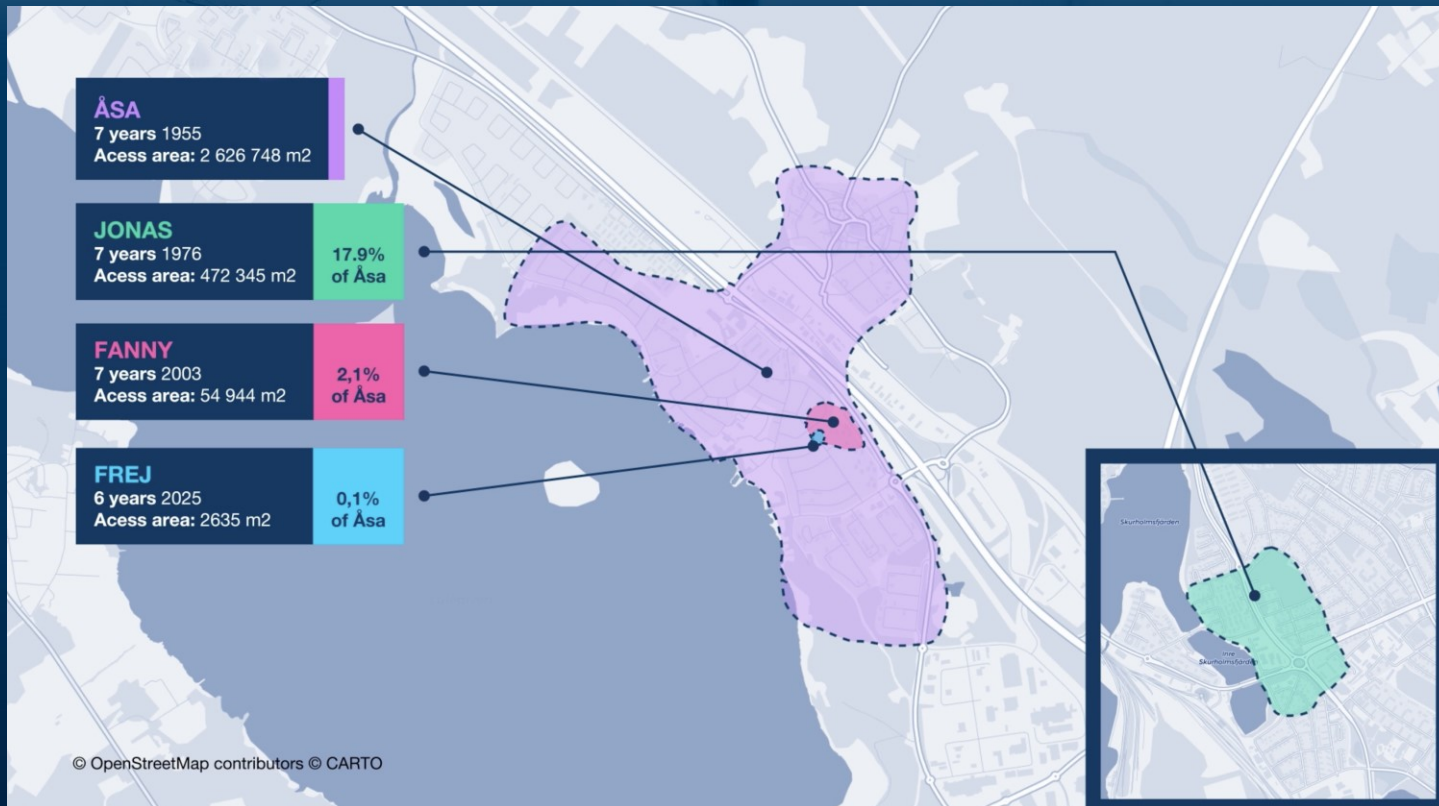
**GRANDFATHER:** Jack aged eight in 1950. Able to walk about one mile on his own to the woods.

**GREAT-GRANDFATHER:** George aged eight in 1919. Allowed to walk six miles to go fishing

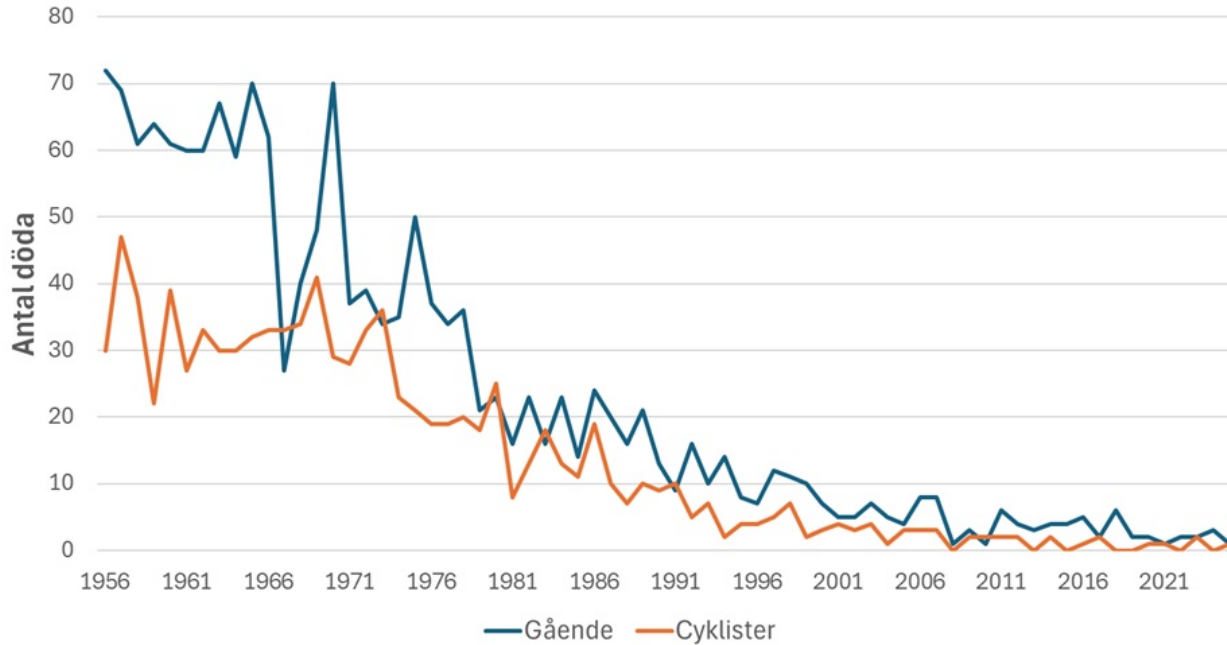
Beighton

Rother Valley





## Antal dödade barn, 0-17 år, i vägtrafiken som gång- respektive cykeltrafikanter från år 1956 till 2025.



# SOCIAL NORM

Oskriften regel om hur man ska bete sig i en viss social grupp eller kultur

en individs uppfattning om hur andra människor beter sig  
”de flesta som är viktiga för mig låter sina barn gå och cykla”.

en individs uppfattning om vad andra godkänner eller ogillar  
”de flesta som är viktiga för mig tycker att jag ska låta mina barn  
gå och cykla”.



# SICTA

## SUSTAINABLE INNOVATION FOR CHILDREN TRANSPORTING ACTIVELY

Öka andelen aktiva skoltransporter till minst 80%

- Skolbaserad innovation
- Stödjande nationell rekommendation som leder till normförändring
- Let´s Gå, Trampa På!



<https://skola.aktivaskoltransporter.se/>

## Steg-för-steg guide

Detta är en steg-för-steg guide som visar sig användbar och uppskattad men du som lärare kan så klart anpassa upplägget efter era förutsättningar. Kanske är det lämpligare för er att ta steg 2 före steg 1? I sådana fall gör ni det. Hitta inspiration här och gör det som blir bäst i er klass.

Video: [Steg-för-steg guide](#)  för lärare [5 min]

### Steg 1 - Föräldramöte

- [Inbjudan Föräldramöte](#)
- Visa filmen: [Let's gå tramoa på \[2:12 min\]](#)
- Låt föräldrarna spela [PEP for parents](#) i mindre grupper.
- Presentera projektet [ppt.med.tal](#)  ([not.utan.tal](#) )

### PEP for parents

Läs mer om vad PEP for parents är och hur du använder dig av spelet

[Allt om PEP](#)

### Steg 2 - Fakta och argument

- Förse alla elever med [faktablad](#)
- Se tillsammans: [Elevfilm \[1:05 min\]](#)
- Gör ett infoblad till föräldrar [docx](#)



# Prövning och analys av barnets bästa när det gäller nationell rekommendation för aktiva skolresor - en barnkonsekvensanalys



”

Att få cykla är både glädje och frihet, enklare att ta sig till skolan och träningen, framför allt en frihet även när det är kallt och man blir trött men det är bara kämpa på. Jens 11 år.

Editörer:  
Sina Butberg,  
Anna-Karin Lindqvist och  
Malin Herriksson

 **vti**  
LULEÅ  
TEKNISKA  
UNIVERSITETET



  
LULEÅ  
TEKNISKA  
UNIVERSITET

<https://www.norrbotten.se/letsгатrampapa>





Ifjol när min son började förskoleklass så fick vi utskicket "Let's gå trampa på" hem i brevlådan. Vi var innan detta utskick kom ganska bestämda kring att han var för liten för att cykla den 1 km långa byavägen till skolan, pga att det bara är så. När vi fått utskicket tänkte vi om och sakta men säkert så kom vi dit vi är idag - han cyklar själv t.o.r till skolan och det har gått jättebra! Jag tror att våran bestämdhet grundade sig mycket i "12-årsregeln" och andras åsikter kring vad som är okej. Ibland händer det att någon har åsikter och då brukar vi hänvisa till "Let's gå trampa på".

Maria mamma till Elias



# Let's gå, trampa på genom hela uppväxten



0-5 år

Förskolan lyfter aktiva transporter i samband med introduktionssamtal 1-1,5 år

Barnhälsovården lyfter aktiva transporter på 3-årskontrollen



6-10 år

Postutskick till hushåll med barn i förskoleklass och årskurs 5

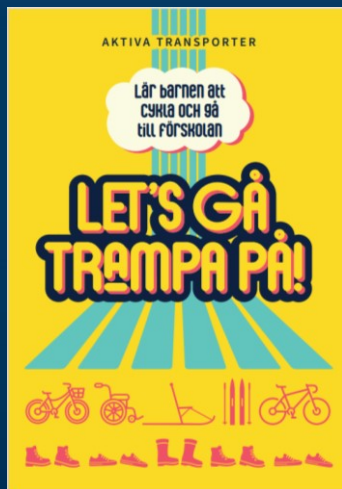


11-15 år

Pågående datainsamling ev. digital kampanj



# Material Let's gå – trampa på - förskola



- Folder (tryckt och digitalt)
- Film till förskolepersonal
- Bingobricka
- Film till hushåll (föräldramöten, nyhetsbrev, osv)
- Metallskyltar



# Varför hjärtzoner är relevanta för svenska kommuner — i korthet

## **Koncept**

Ett geografiskt område runt skolan där biltrafiken begränsas och gång/cykel prioriteras — kombination av fysiska åtgärder och kulturarbete.

## **Evidens**

TØI (2024): 16 % minskad bilanvändning till/från skolan, 14 % mer cykling, 10 % mer gående bland föräldrar på Hertesone-skolor.

## **Nordisk praxis**

Bergen (2016) införde först — nu 66+ skolor. Oslo har 50+ skolor. Sverige startar: Uppsala, Göteborg, Malmö (2024–2025).

## **Framgångsfaktorer**

Förankring hos skolläring och föräldrar (FAU), tydliga mål, samverkan med väghållare, och kontinuerligt arbete över tid.

# Vad är en hjärtezon?

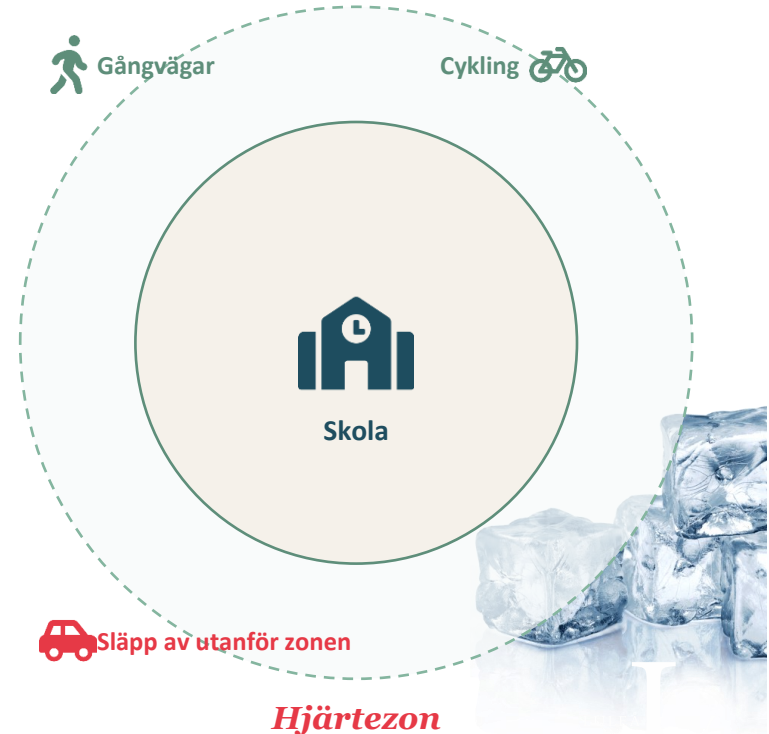
Hjärtezon / Hjertesone / Heart Zone

## Definition

En hjärtezon är ett avgränsat område runt en skola där biltrafikens tillträde begränsas eller regleras, med syfte att skapa trygga och säkra förhållanden för barn som går och cyklar.

### Tre samverkande dimensioner:

- Fysiska åtgärder — avstängningar, hastighetsdämpning, tydlig skyltning
- Attityd- och kulturarbete — föräldrasamverkan, skolans pedagogik
- Drift och uppföljning — kontinuerlig översyn och mätning



# Varför behöver skolzoner tänkas om?



## Trafikkaos vid lämning

Föräldrars biltrafik koncentreras till korta tidsfönster framför skolan — vilket skapar de allra farligaste situationerna för barn som går och cyklar.



## Barns självständighet minskar

Andelen barn som går eller cyklar till skolan har sjunkit i Norden sedan 1980-talet. Mer skjutsning minskar rörelse, socialt umgänge och vardagsfärdigheter.



## Målkonflikt med Nollvisionen

Riksdagens Nollvision (1997) kräver att vägsystemet utformas efter de sårbaraste trafikanterna. Skolmiljön är ett tydligt område där detta inte uppnås.

I siffror

~50 %

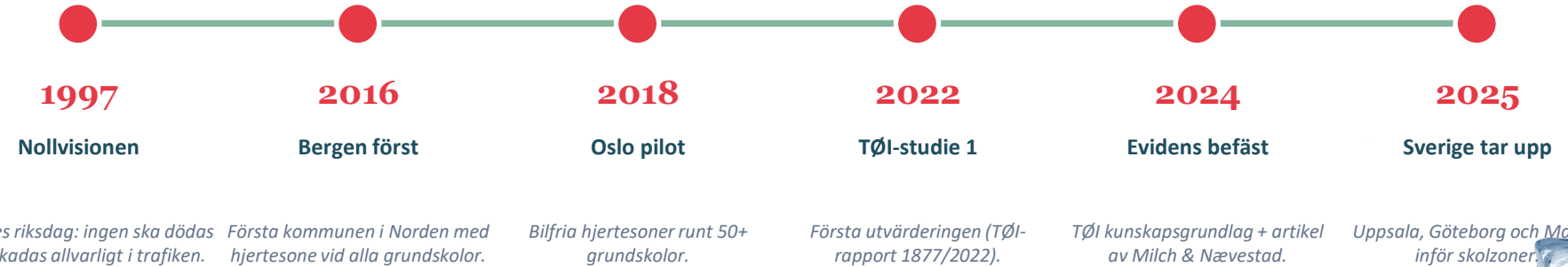
av barnen skjutsas i bil i flera svenska tätorter.

80 %

minskning av biltrafik framför Ånässkolan efter bilfri gata (Göteborg, 2024).

# Nordiskt ursprung och policykontext

Från Nollvisionen 1997 till svensk upptrappning 2025



## Policy-anslutning

Hjärtezonerna kopplar direkt till Nollvisionens principer och barnkonventionens krav (SFS 2018:1197) på att sätta barnets bästa främst. Ett lokalt, konkret och mätbart verktyg för kommunernas trafiksäkerhetsarbete.

# Evidens i siffror

Resultat från norska Hjertesone-skolor (TØI-rapport 2024; 240 respondenter)



**-16 %**

**bilanvändning**

Andel föräldrar som uppger att de mer sällan använder bil för hämtning/lämning.



**+14 %**

**cykling**

Föräldrar uppger att deras barn cyklar mer efter införande av Hjertesone.



**+10 %**

**gång**

Fler barn går till skolan än före Hjertesone-programmet.



*Över 50 % av skolorna rapporterar mer systematiskt trafiksäkerhetsarbete — och ökad medvetenhet om trafiksäkerhet hos både föräldrar, elever och personal.*

# Design och genomförande

*Två ben som alltid måste gå i takt — fysik och kultur*

## FYSISKA ÅTGÄRDER



### Avstängningar & bilfria gator

Helt eller tidsbegränsat — med undantag för boende, leverans och nödtrafik.



### Hastighets- och trafikdämpning

Upphöjda övergångar, avsmalningar, 30 km/h-zoner, blomlådor och markmålning.



### Designade släpp-av-platser

Väl utmärkta 'kiss-and-ride'-zoner 150–300 m från skolan.



### Cykel- och gångstöd

Säkra cykelparkeringar, tydliga övergångar, belysning, lekinslag.

## ATTITYD- OCH KULTURARBETE



### Förankring hos skolledning & FAU

Ägandeskap från rektor och föräldraforum — inte ett projekt 'på' skolan.



### Gå-grupper (walking bus)

Organiserade gå-sällskap på fasta rutter — bygger social trygghet.



### Normer och mild sanktion

Påminnelser, dialog och tydliga förväntningar — den enskilt mest effektiva åtgärden.



### Mål, mätning och uppföljning

Resvaneundersökningar före/efter, årliga rapporter till kommunen.



# Vad gör att det faktiskt fungerar?

*Fem framgångsfaktorer som går igen i utvärderingarna*



## 1 — Bred förankring

Skolledning, FAU, elevråd, vägenhållare och kommunala förvaltningar måste äga projektet gemensamt.



## 2 — Tydliga mål och mätning

Resvaneundersökningar före/efter, dokumenterade åtgärds mål, årlig uppföljning av nyckeltal.



## 3 — Kontinuerligt arbete

Halva skolorna i TØI-studien arbetar kontinuerligt; Hjärtezon kräver pågående insats, inte en engångsinvi gning.



## 4 — Attitydåtgärder med tandvärde

Gånggrupper, normer och mild sanktion av regelbrott är de mest effektiva kulturförändrarna.



## 5 — Anpassning till platsen

Vägmiljön varierar — samma lösning passar inte alla skolor. Kartläggning innan åtgärdsval.

# Hinder och lärdomar

*Utmaningar som kommuner bör planera för från start*

## HINDER

- **Föräldrar som inte följer rekommendationerna**
  - särskilt i början och vid dåligt väder.
- **Bristande samordning mellan skola och väghållare**
  - olika förvaltningar, olika tidsplaner.
- **Fysisk vägmiljö som motverkar zonen**
  - smala gator utan alternativ, dålig sikt.
- **Personal- och resursbrist**
  - endast 12 % av norska skolor har dedikerad grupp.

## LÄRDOMAR

- **Klargör ansvar och ramar INNAN start**
  - vem beslutar, vem betalar, vem mäter.
- **Börja med 2–3 pilotskolor**
  - olika kontext ger robust lärande.
- **Investera i kommunikation och material**
  - skyltar, brev till föräldrar, invigning.
- **Planera kontinuerligt, inte som kampanj**
  - effekten kommer över flera år.



[www.aktivaskoltransporter.se](http://www.aktivaskoltransporter.se)

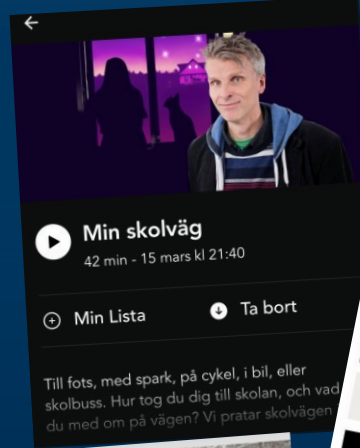


**AKTIVA  
SKOLTRANSPORTER** **MENY** ☰

Välkommen till *Aktiva skoltransporter*,  
ett skolbaserat forskningsprojekt som  
främjar barns mest naturliga möjlighet  
till vardagsrörelse – att cykla eller gå  
till och från skolan!



# TV (14) RADIO (3) TIDNINGAR (17) 3,2 MILJ TITTARE AND 6,4 MILJ LÄSARE





## MER INFO

- UR

Länk till långt avsnitt: <https://youtu.be/9AGc8jPux3c>

Länk till short: <https://youtu.be/UxEV2i3o1IA>

- Rekommendationen

Kraftsamling för ökad rörelse i samhället – Bransch

- Inspiration från Folkhälsomyndigheten

Transport – så här kan rörelse främjas —

Folkhälsomyndigheten



