

AKTIVA TRANSPORTER

CYKLA & gå
till SKOLAN!

LET'S GÅ
TRAMPA PÅ!





För ett mer aktivt Norrbottnen

Barn rör sig allt mindre i vardagen och det är dåligt för deras hälsa. Förut cyklade och gick barnen till skolan. Idag blir de skjutsade i allt större utsträckning.

Vi är inte emot bilen. Vi är istället för att barnen ska röra sig mer i vardagen, och den bästa vardagsrörelsen är ofta att cykla eller gå dit de ska.



Med den här kampanjen
vill vi få fler barn, av de som vill
och kan, att cykla och gå dit de ska.
Vi kallar det för Aktiva transporter.
Sedan 2022 rekommenderas barn och
föräldrar att välja aktiva transporter där
det går, året om, hela eller delar av vägen.
I början tillsammans men så
småningom själv när föräldrar och
barn tycker det fungerar
– utifrån barnets förmåga
och trafikmiljö.



KOM IHÅG REFLEX & CYKELHJÄLM

Det är viktigt att synas
bra i mörker och att
skydda din viktigaste
kroppsdelen – huvudet!

Det är inte alla som kan
cykla eller gå till skolan
men då kanske du kan
göra det i ditt närområde
och på fritiden istället?

HÖRT PÅ SKOLGÅRDEN:

”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.”



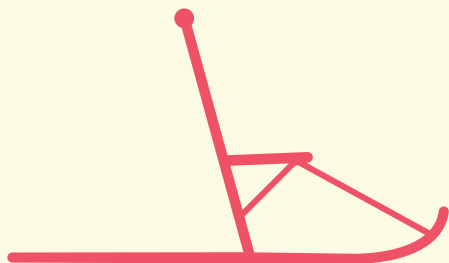


Aktiva transporter ger många fördelar



Luleå Tekniska Universitets forskning på norrbottniska barn visar att det finns flera viktiga fördelar med att låta de barn som vill och kan cykla eller gå till skolan.

Att vara fysiskt aktiv medför goda hälsoeffekter för bland annat barnens muskler, skelett och hjärta. Aktiva transporter har dessutom visat sig kunna bidra till förbättrad inlärning och förbättrade studieresultat, stärkt kompisskap i grannskapet och klassrummet, ökad självständighet och personlig utveckling och en känsla av stolthet över att både klara av att ta sig själva, men också över att ha bidragit till en bättre miljö.





Fyra

mycket bra saker med att
cykla eller gå dit vi ska

#1

Stärkt kompisskap
i grannskapet och i
klassrummet.

#2

man lär sig bättre
efter att man har
rört på sig.

#3

En känsla av både
frihet och stolthet.

#4

mer vardagsmotion
- bättre hälsa!

”Det är kärlek att låta sina barn gå och cykla till skolan.”

– Anna-Karin Lindqvist,
biträdande professor LTU

DU bestämmer!

I slutänden är det alltid du som förälder som har ansvar och bestämmer. Vi jobbar för att peppa, informera och inspirera. Hör gärna av dig om du undrar över något.

Du ger ditt barn en gåva genom att ni går eller cyklar tillsammans, för goda vanor redan från barnsben har stor inverkan på hur man tar hand om sin hälsa senare i livet. Men viktigast av allt; **Det är roligt att gå och cykla!**



norrboten.se/letsгатrampapa



Nyckelbandet är gjord av återvunnet material.