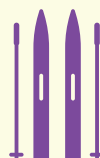
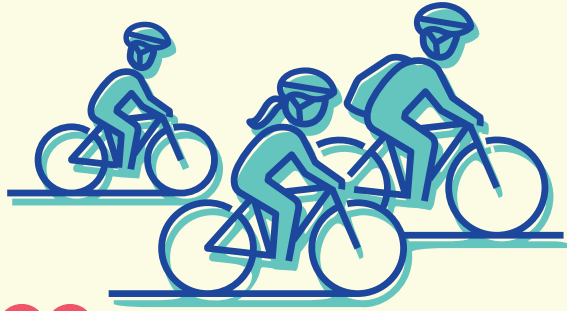


AKTIVA TRANSPORTER

CYKLA & gå  
till SKOLAN!

LET'S GÅ  
TRAMPA PÅ!





# För ett mer aktivt Norrbotten

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!

## 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.”



## Let's Gå – Trampa på!

Att barnen cyklar eller går dit de ska är kanske det enklaste sättet att snabbt skapa mer vardagsrörelse som främjar deras hälsa. Forskning visar att det finns många fler, starka fördelar. Det läser du om på nästa uppslag.

## Ond cirkel – eller god spiral

Många tror att trafiken och samhället har blivit farligare, men det är inte riktigt sant. Antalet olyckor har snarare sjunkit drastiskt de senaste åren. Vår oro för biltrafiken runt skolorna får dock många av oss föräldrar att köra våra barn till skolan, men då ökar både biltrafiken och riskerna i området.

Vi skapar själva lätt en ond cirkel. Forskning visar samtidigt att där fler barn cyklar eller går till skolan, där ökar trafiksäkerheten medan trafiken och vår miljöpåverkan minskar. På så sätt kan vi skapa en god spiral istället för en ond cirkel.

## ”Hur börjar vi?”

Pröva. Det är det bästa sättet att skapa nya, hälsosamma vanor. Ni kan börja med att gå eller cykla tillsammans till skolan, så att barnen lär sig vägen, området och trafikregler, men också så att du som förälder känner dig trygg. När barnen börjar cykla eller gå utan dig som vuxen så kan det vara bra om de har en kompis som sällskap.



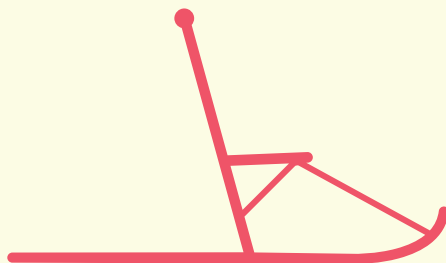


# Aktiva transporter ger många fördelar



**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 slutändan 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!**



[norrbotten.se/letsгатrampapa](http://norrbotten.se/letsгатrampapa)



Nyckelbandet är gjord av  
återvunnet material.