

Låt barnen styra

Fakta, nyckeltal, tips
och råd kring barn
och ungas cykling



Svenska Cykelstäder i samarbete med Generation Pep



SVENSKA
CYKELSTÄDER



Låt barnen styra! Fakta och nyckeltal kring barn och ungas cykling

Folder från Svenska Cykelstäder 2019, omarbetad av Uppsala kommun

Medverkande: Emil Törnsten, Emilia Sternberg, Fanny Westin

Kvalitetsgranskning: Anna Niska, forskningsledare, föreståndare VTI Cykelcentrum.

I foldern har Uppsala kommun lagt till och granskat fakta från fotnot 23-25.

Foton: gradyreese/iStock, Klapp.co, Jure Gasparic/Alamy

Layout originalfolder: Mårten Chenon

Kontakt: info@svenskacykelstader.se, [uppsala.kommun@uppsala.se](mailto: uppsala.kommun@uppsala.se)

Den här sammanställningen har finansierats inom ramen för uppropet Låt barnen styra! med finansiering av Växjö kommun, Skövde kommun, Eskilstuna kommun, Jönköpings kommun, Linköpings kommun, Danderyds kommun, Malmö stad, Västerås kommun, Uppsala kommun, Karlstads kommun, Örebro kommun, Halmstads kommun, Lunds kommun, Västra Götalandsregionen och Tornet.

Om Svenska Cykelstäder

Svenska Cykelstäder är en förening för de kommuner och regioner som målmedvetet arbetar för ökad framkomlighet, bättre folkhälsa och minskade utsläpp genom att främja vardagscykling. Föreningen välkomnar även företag och forskningsinstitut som associerade medlemmar. Målsättningen att öka andelen cykelresor, att göra cyklingen enklare, tryggare och roligare samt att höja cyklingens status på kommunal, regional och nationell nivå. Vi arbetar strategiskt med kunskapsutbyte, samverkan och opinionsbildning.

Vi ställer oss bakom Generation Peps vision – att alla barn och unga ska ha möjligheten och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv.

Cyklingen har minskat bland barn och unga och deras hälsa försämras. Uppmaningen och uppropet ”Låt barnen styra!” handlar om att flera undersökningar visar att många barn vill cykla till skolan, men att föräldrarna ofta väljer att skjutsa dem med bil istället. Att låta sitt barn cykla själv eller att cykla tillsammans har dokumenterat positiva effekter. Förutom motionen visar forskning att studieresultaten och välbefinnandet ökar.

Vi vill med denna sammanställning av forskning, statistik och nyckeltal visa hur allvarligt läget är, men också visa att potentialen till ökad cykling bland barn är stor. Kommuner och myndigheter i hela landet behöver anlägga säkra cykelvägar till skolor och fritidsaktiviteter. Med bilfria zoner och sänkta hastigheter för motortrafiken kan fler föräldrar vara trygga i att deras barn kan fånga dagsljuset och upptäcka världen på egen hand.



Moa Rasmusson
Ordförande
Svenska Cykelstäder



Carolina Klüft
Verksamhetschef
Generation Pep

Skjutsar du ditt barn till skolan eller fritidsaktiviteten med bil?

Du är inte ensam, många föräldrar gör det. Även när avståndet är kort. Föräldrar vill ju sina barns bästa och har ett vardagspussel som måste fungera. Men visste du att ju mer barn rör sig - desto bättre blir motoriken, inlärningen och koncentrationen? Uppsala kommun vill främja barns hälsa och arbetar aktivt för att fler barn ska kunna cykla och gå till skolan och fritidsaktiviteten.

Barn cyklar allt mindre

I resvaneundersökningar kan man se att barn i åldern 6–14 år sammanlagt cyklar 42 procent kortare sträcka nu än under mitten av 1990-talet. Antalet skolresor på cykel har sedan dess halverats och idag cyklar endast 14 procent till skolan.¹

På 70-talet gick eller cyklade 90 procent av barnen till skolan² – idag är siffran nere på 52 procent.³

I Uppsala cyklar 23 % av barnen i grundskolan

Hösten 2019 gjorde Uppsala kommun en resvaneundersökning för en specifik skoldag. Resultatet visade att 23 procent av barnen mellan 6 och 15 år hade cyklat till skolan, just den dagen. 28 procent av barnen promenerade till skolan samma dag.



Hur många minuter om dagen rör sig ditt barn?

Det finns enkla saker du kan göra för att komma igång och öka vardagsaktiviteten för ditt barn.

Tips för att börja gå och cykla med ditt barn till skolan:

- Cykla eller gå en dag i veckan.
- Släpp av innan, och gå en liten bit.
- Starta en vandrande eller cyklande skolbuss. Du kan turas om med andra vuxna att ansvara för bussen och hämta/lämna någon dag, medan en annan förälder har ansvaret de andra dagarna.
- Läs gärna mer om hur du startar en vandrande skolbuss på

[https://www.uppsala.se/
kampanjsidor/lat-barnen-styra/
vandrande-och-cyklande-skolbussar/](https://www.uppsala.se/kampanjsidor/lat-barnen-styra/vandrande-och-cyklande-skolbussar/)



Dagens barn riskerar kortare livslängd än sina föräldrar

Det finns en betydande risk att dagens barn blir den första generationen i modern tid som får en kortare medellivslängd och sämre livskvalitet än sina föräldrar.⁴

Barn i åldern 5–17 år behöver minst 60 minuters måttligt intensiv till mycket intensiv fysisk aktivitet om dagen.⁵

Av svenska 15-åringar är det endast 13 procent av pojkarna och 9 procent av flickorna som rör på sig 60 minuter om dagen.

I åldrarna 11–15 år är 11-åriga pojkar mest aktiva, men de rör sig ändå bara en fjärdedel av den rekommenderade miniminivån.⁶



Skolbarn i Sverige rör sig för lite

I en internationell studie från Världshälsoorganisationen hamnar Sverige i botten när det gäller andelen barn som rör sig minst 60 minuter om dagen. Bara 12 procent av de svenska flickorna och 17 procent av pojkarna rörde sig tillräckligt mycket. För de övriga länderna i studien var genomsnittet 16 % för flickorna och 23 % för pojkarna.⁷

Barn är inaktiva större delen av sin vakna tid

Dagens barn är inaktiva under större delen av sin vakna tid. Den inaktiva tiden ökar med åldern, från 67 procent för 11-åringar till 75 procent för 15-åringar.⁸ Sex av tio tonåringar spenderar tre timmar eller mer per dag utanför lektionstid sittandes framför en skärm.⁹

Fysisk aktivitet ger barnen bättre studieresultat

I det svenska Bunkefloprojektet fick en grupp av skolbarn cirka 40 minuters daglig fysisk aktivitet. När de sedan gick ut grundskolan hade de bättre betyg och var fysiskt friskare än barnen som inte fått den extra fysiska aktiviteten.¹⁰



Att vara fysiskt aktiv på väg till skolan är en investering i skolhälsa

Det finns studier som visar att fysisk aktivitet är bra för skolarbetet. Fysisk aktivitet ger barnen flera grundläggande hälsofördelar som bland annat ökar koncentrationsförmåga, kognition och hjärnkapacitet. Att välja ett resesätt till skolan som innebär fysisk aktivitet är därför ett bra sätt att röra sig mer varje dag.¹¹

Fysisk aktivitet är viktigt både för barns psykiska och fysiska hälsa

Under uppväxtåren bygger vi upp skelett och muskler. Vi utvecklar också motoriken och rörelseförmågan. Hela samhället behöver arbeta för att öka den fysiska aktiviteten bland skolbarn, säger Marita Friberg, utredare vid Folkhälsomyndigheten.¹²

Regelbunden fysisk aktivitet för barn bidrar till att:¹³

- Utveckla skelett, muskler, leder, hjärta och lungor.
- Förbättra koordination och motorisk kontroll.
- Tillgodose behovet av D-vitamin.
- Ta kontroll över symptom som oro, ångest och depression.
- Ge bättre sömn.
- Minska risken för hjärt- och kärlsjuklighet i vuxen ålder.
- Prestera bättre i skolan.



Barn känsliga för buller från vägtrafiken

Trafik är den främsta orsaken till buller, som kan ge allvarliga hälsoeffekter och i längden leda till trötthet, nedsatt koncentration och sämre prestationsförmåga.¹⁴ Barn och deras utveckling är särskilt känsliga för buller.¹⁵ Ju fler som skjutsas, desto mer bilar och trafik blir det utanför skolorna.

Barn vill cykla, men får inte

Vart femte barn uppgav i en studie att de föredrog att cykla till skolan framför andra färdssätt, men endast var tjugonde barn svarade att de faktiskt hade cyklat den aktuella dagen.¹⁶ Vanliga påståenden till varför föräldrar väljer att skjutsa barn i bilen är bekvämlighet,¹⁷ oro för trafikolyckor¹⁸ eller rädsla för att barnet ska bli utsatt för brott.¹⁹

Barn som rör sig ute blir mer självständiga

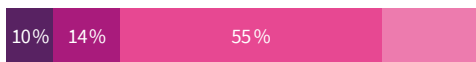
Barns möjligheter att leka och utforska begränsas när övervakningen från de vuxna blir större. Många föräldrar låter inte sina barn röra sig lika fritt som de själva fick göra i samma ålder. Genom att cykla kan barn lära känna sin närmiljö. De blir mer självständiga och kan komma över olika rädslor och få ett bättre självförtroende.^{20,21}

Rektorer varnar för fler bilar och sämre trafiksäkerhet kring landets skolor ²²

- 56 % anser att trafiksäkerheten är ett problem
- 72 % anser att för många fordon vid samma tid är ett problem när föräldrar skjutsar i bil
- 39 % bedömer att det är mer biltrafik kring skolan i dag jämfört med för tre år sedan

Allmänheten tror felaktigt att trafikolyckor skördar flest dödsoffer

Omkomna i
olyckor 2012



Vad allmänheten
trodde



Vad media
rapporterade om



■ Trafikolyckor ■ Förgiftning ■ Fallolyckor ■ Annat

MSB (2014) Allmänhet, politiker och media om olyckor 2014. MSB 722, juli 2014.

Barns trafikmognad beror på träning och situationen ²³

Barns förmåga begränsas av syn- och hörselutveckling och för dem kan det vara en lek att transportera sig.²⁴ Barnens utveckling påverkar när de blir trafikmogna men det beror också på trafikmiljön. Där trafikmiljön blivit säkrare är istället bristen på fysisk aktivitet det stora hälsohotet. Föräldrar bör uppmuntra barn att cykla och träna upp barnets motorik och färdighet genom att cykla tillsammans med barnet.²⁵

Barn behöver träna på att vara i trafiken - så här kan ni träna tillsammans:

- Välj en säker väg. Det är den väg där ni behöver korsa vägen minst antal gånger och där det är minst trafik.
- Träna på skolvägen många gånger tillsammans genom att gå eller cykla den. De goda vanorna sätter sig.
- Upprepa de regler ni har tränat på: Stanna vid kantstenen, se dig för åt båda hållen, titta så att bilarna stannar, innan du går över vid grönt ljus.
- Ju mer ni har tränat i trafiken och ju mer ni fortsätter att träna, desto bättre blir ditt barn på att färdas säkert på egen hand.
- Vad betyder de olika skyltarna? Vet ditt barn innebörden av dem?

Kom ihåg att du är en förebild

- Barn gör som vuxna i trafiken. Så var en bra förebild och följ trafikreglerna.
- Kom ihåg lampor, hjälm och reflexer. Vuxna bör cykla bakom eller på yttersidan av barn på cykel.
- Gå en promenad med ditt barn – helst en promenad, som ni går ofta, till exempel vägen till skolan, till fritidsaktiviteten eller till mormor.
- Prata om det ni ser och möter i trafiken och låt ditt barn förklara för dig, hur man gör, när man exempel ska kryssa vägen, gå över en cykelbana, eller gå på/av bussen.²⁶

Fotnotslista

1. Trafikanalys (2015) Cyklandets utveckling i Sverige 1995–2014 – en analys av de nationella resvaneundersökningarna. Rapport 2015:14.
2. Faskunger (2008) Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga. Statens folkhälsoinstitut rapport 2008:33.
3. Trafikverket (2015). Barns skolvägar 2015. Pptpresentation. Material skickat via e-post.
4. Olshansky m.fl. (2005) A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. The New England Journal of Medicine 352: 1138–1145.
5. WHO (datum saknas). Prevalence of insufficient physical activity. Global Health Observatory (GHO) data.
6. Folkhälsomyndigheten (2018) Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18.
7. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/maj/skolbarn-i-sverige-ror-sig-mindre-an-i-andra-lander2/>
8. Folkhälsomyndigheten (2019) Barns och ungas rörelsemönster. Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet. Skolbarns hälsovanor 2017/2018.
9. Generation PEP! (2019) Pep-rapporten 2019.
10. Fritz (2019) Physical Activity During Growth – Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance. Doctoral dissertation, Faculty of Medicine, Lund University, Sweden.
11. Rutberg & Lindqvist, (2018). Active School Transportation is an Investment in School Health. Health Behavior and Policy Review 5(2): 88–97. Paris Scholar Publishing Ltd.
12. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/maj/skolbarn-i-sverige-ror-sig-mindre-an-i-andra-lander2/>
13. Niska m.fl. (2017) Cykling bland barn och unga – en kunskapssammanställning. VTI rapport 958.
14. Naturvårdsverket (2019) Transporterna och miljön.
15. WHO (2018) Environmental noise guidelines for the European Region. WHO Regional Office for Europe.
16. Björklid & Gummesson (2013). Children's Independent Mobility in Sweden. Trafikverket publikation 2013:113. Borlänge.
17. Trafikverket (2013) Barns skolvägar. TRV 2013:006.
18. Björklid & Gummesson (2013). Children's Independent Mobility in Sweden. Trafikverket publikation 2013:113. Borlänge.
19. Rutberg & Lindqvist (2018) Children's motivation overcame parental hesitation: active school transportation in Sweden. Health Promotion International, day 083.
20. Niska m.fl. (2017) Cykling bland barn och unga – en kunskapssammanställning. VTI rapport 958.
21. Boverket (2015) Gör plats för barn och unga! En vägledning för planering, utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö.
22. IF (2019) Fler bilar och sämre trafiksäkerhet kring landets skolor.
23. Trafikverket (2018) Cykelhjälmsanvändning i Sverige 1988–2017. Rapport 2018:178.
24. Trafikverket (2015) Barns mognad och trafikbeteende.
25. Stigell m.fl. (2018) Säkrare cykling för barn i tätort: Vägledning för barns cykling till skolan. Trivector 2017:87.
26. <https://www.sikkertrafik.dk/boern-unge/til-foraeldre>

Referenser

Björklid P. & Gummesson M. (2013). Children's Independent Mobility in Sweden. Trafikverket publikation 2013:113.

Boverket (2015) Gör plats för barn och unga! En vägledning för planering utformning och förvaltning av skolans och förskolans utemiljö.

Cykelfrämjandet (2018) Cykelfrämjandets cyklistvelometer 2018.

Faskunger J. (2008) Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga. Statens folkhälsoinstitut rapport 2008:33.

Folkhälsomyndigheten (2018) Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18.

Folkhälsomyndigheten (2019) Barns och ungas rörelsemönster. Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet. Skolbarns hälsovanor 2017/2018.

Fritz J. (2019) Physical Activity During Growth – Effects on Bone Muscle Fracture Risk and Academic Performance. Doctoral dissertation Faculty of Medicine Lund University Sweden.

Generation PEP! (2019) Pep-rapporten 2019.

Gössling S. Choi A. Dekker K. & Metzler D. (2019) The Social Cost of Automobility Cycling and Walking in the European Union. Ecological Economics 158 April 2019: 65–74.

IF (2019) Fler bilar och sämre trafiksäkerhet kring landets skolor. Hämtad från: <https://via.tt.se/pressmeddelande/flerbilar-och-samre-trafiksakerhet-kring-landets-skolor?publisherId=391729&releaseId=3259862> [citerad 19 augusti 2019].

Johansson C. Lövenheim B. Schantz P. Wahlgren L.

Almström P. Markstedt A. Strömgren M. Forsberg B. & Nilsson Sommar J. (2017) Impacts on air pollution and health by changing commuting from car to bicycle. Science of The Total Environment 584–585: 55–63.

Konsumentverket (2019). Bilsvär. [Hämtad från]: <https://www.bilsvär.se>.

Lindqvist, A.-K. m.fl. (2019). Active School Transportation in Winter Conditions: Biking Together is Warmer. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(2), artikel nr.234.

MSB (2014) Allmänhet politiker och media om olyckor 2014. MSB 722 juli 2014.

Müller N. Rojas-Rueda D. Cole-Hunter T. de Nazelle A.

Dons. Gerike R. Götschi T. Int Panis L. Kahlmeier S. & Nieuwenhuijsen M. (2015) Health impact assessment of active transportation: A systematic review. Preventive Medicine 76 July 2015: 103–114.

Naturvårdsverket (2019) Transporterna och miljön. Hämtad från: <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-isamhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Transporter-och-trafik/> [citerad 25 augusti 2019].

Niska A. Henriksson M. Anund A. Eriksson J.

Ihlström J. Svedberg W. Wallén Warner H. & Wehtje P. (2017) Cykling bland barn och unga – en kunskapssammanställning. VTI rapport 958.

Olshansky S.J. Passaro D.J. Hershow R.C.

Layden J. Carnes.

BA. Brody J. Hayflick L. Butler R.N. Allison D.B. & Ludwig

D.S. (2005) A Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century. The New England Journal of Medicine 352: 1138–1145.

Pucher J. & Buehler R. (2008) Making Cycling Irresistible: Lessons from The Netherlands Denmark and Germany. *Transport Reviews* 28 4: 495–528.

Regeringskansliet (2019) En nationell cykelstrategi för ökad och säker cykling – som bidrar till ett hållbart samhälle med hög livskvalitet i hela landet. Artikelnummer: N2017.19.

Rutberg S. & Lindqvist A-K. (2018) Children's motivation overcame parental hesitation: active school transportation in Sweden. *Health Promotion International* day083. Schantz P. & Ek S. (2019) Vandrande skolbuss är bättre än skjuts. *Svensk idrottsforskning* 4/2012.

Stigell E. Nilsson A. & Åström J. (2018) Säkrare cykling för barn i tätort: Vägledning för barns cykling till skolan. *Trivector* 2017:87.

Trafikanalys (2015) Cyklandets utveckling i Sverige 1995–2014 – en analys av de nationella resvaneundersökningarna. Rapport 2015:14.

Trafikverket (2012) Nationell statistik över omkomna barn. Hämtad från: <https://www.trafikverket.se/resa-ochtrafik/Trafiksakerhet/barn-och-unga-i-trafiken/barn-ochnarsamhalle/Fakta-om-barn-och-trafik/Nationell-statistik-overomkomna-barn/> [citerad 20 augusti 2019].

Trafikverket (2013) Barns skolvägar. TRV 2013:006.

Trafikverket (2015) Internationell statistik över omkomna barn. Hämtad från: <https://www.trafikverket.se/resa-ochtrafik/Trafiksakerhet/barn-och-unga-i-trafiken/barn-ochnarsamhalle/Fakta-om-barn-och-trafik/Internationell-statistik-overomkomna-barn/> [citerad 20 augusti 2019].

Trafikverket (2015) Barns mognad och trafikbeteende. Hämtad från: <https://www.trafikverket.se/resa-ochtrafik/Trafiksakerhet/barn-och-unga-i-trafiken/barn-ochnarsamhalle/Fakta-om-barn-och-trafik/Barns->

mognad-ochtrafikbeteende/ [citerad 21 augusti 2019].

Trafikverket (2016) Styrmedel och åtgärder för att minska transportsystemets utsläpp av växthusgaser - med fokus på transportinfrastrukturen. Rapport 2016:043.

Trafikverket (2018) Cykelhjälmsanvändning i Sverige 1988–2017. Rapport 2018:178.

Transport for London (saknar datum) Walking & cycling: the economic benefits summary pack. Hämtad från: <https://tfl.gov.uk/corporate/publications-and-reports/economicbenefits-of-walking-and-cycling> [citerad 25 augusti 2019].

US Department of Health and Human Services (2008) Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report.

WHO (2018) Environmental noise guidelines for the European Region. WHO Regional Office for Europe.

WHO (datum saknas). Prevalence of insufficient physical activity. Global Health Observatory (GHO) data. Hämtad från: https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/ [citerad 14 augusti 2019].

Wild & Woodward (2019) Why are cyclists the happiest commuters? Health pleasure and the e-bike. *Journal of Transport & Health* 14 September 2019: 100569.

Rutberg & Lindqvist, (2018). Active School Transportation is an Investment in School Health. *Health Behavior and Policy Review* 5(2): 88-97. Paris Scholar Publishing Ltd.

Tips för att börja gå och cykla med ditt barn till skolan:

- Cykla eller gå en dag i veckan.
- Släpp av innan, och gå en liten bit.
- Starta en vandrande eller cyklande skolbuss. Du kan turas om med andra vuxna att ansvara för bussen och hämta/lämna någon dag, medan en annan förälder har ansvaret de andra dagarna.
- Gå eller cykla till bussen tillsammans.

Läs gärna mer på

[https://www.uppsala.se/
kampanjsidor/lat-barnen-styra/
vandrande-och-cyklande-skolbussar/](https://www.uppsala.se/kampanjsidor/lat-barnen-styra/vandrande-och-cyklande-skolbussar/)



Uppsala kommun
främjar barns hälsa och
arbetar aktivt för att fler
barn ska kunna cykla
och gå till skolan och
fritidsaktiviteten.