



CYKELVÄNLIG SKOLA

För barn och ungdomars säkra,
trygga och hållbara resvanor till
och från skolan.



Cykelvänlig Skola

SVENSKA CYKELSTÄDER



Cykelvänlig skola har tagits fram i samarbete med Svensk Cykling, Cykelfrämjandet och Försäkringsbolaget IF. Projektet finansieras via bidrag från Trafikverkets stöd till ideella.



CYKELVÄNLIG SKOLA

SVENSKA CYKELSTÄDER, 2021

VERSION 1.2, JUNI 2021

PROJEKTLEDARE: EMILIA STERNBERG

LAYOUT: MARIELLE ARANDA

FOTON: MOSTPHOTOS

KONTAKT: info@svenskacykelstader.se

VEM DRIVER CYKELVÄNLIG SKOLA?

Bakom satsningen står Svenska Cykelstäder.

Svenska Cykelstäder är en förening av kommuner, regioner och organisationer som målmedvetet arbetar för ökad och säkrare cykling. Vi har en gemensam målsättning att öka andelen cykelresor, förbättra förutsättningarna för att cykla och att höja cyklingens status bland de aktörer som är aktiva inom transportsektorn på kommunal, regional och nationell nivå.

Tanken bakom projektet Cykelvänlig skola är att vi ville skapa ett konkret digitalt stöd, med olika verktyg som bidrar till att främja barn och ungdomars aktiva och säkra skoltransporter. Dels uppifrån och ned med beslutsfattare, tjänstepersoner och skolledare, dels nedifrån och upp tillsammans med föräldrar och barn. Vi har en gemensam ambition men olika ansvarsområden. Genom plattformen hoppas vi kunna inspirera, peppa och leda er framåt för att nå dit!

Cykelvänlig Skola

Cykelvänlig skola är ett digitalt stöd till alla skolor, kommuner och föräldrar som vill skapa säkra, trygga och hållbara resvanor för skolbarn. Utifrån en checklista med olika kriterier, kan skolor se sitt nuläge och sedan ta fram en handlingsplan för att stärka sitt arbete mot att bli en cykelvänlig skola.

Anmälan till Cykelvänlig skola är kostnadsfritt och alla skolor är välkomna att delta, oavsett om ens kommun är medlem i Svenska Cykelstäder. Som stöd i arbetet har vi även sammanställt en verktygslåda med tips, material och inspiration för hur föräldrar, skolor, kommuner och regioner kan agera för bättre förutsättningar för barns skolcykling.



Tävling!

En tävling är ett bra sätt att få fler att vilja engagera sig och dessutom blir det roligare. Skolor som anmäler sig har möjlighet att vara med och tävla om att bli utsedd till Årets mest cykelvänliga skola. Varje skola tävlar för sig själva utan prestige, målet är att ge skolbarn de bästa förutsättningarna. Det handlar om att se över var ni kan bli bättre och lägga krut där ni kan för att ta er framåt.

www.Cykelvanligskola.se finns här för att inspirera, peppa och leda er i arbetet mot att främja cykling till skolan.

Visste du att?

420

minuter är så mycket fysisk aktivitet som barn i åldern 5-17 år behöver på en vecka. Det är 60 minuter per dag i snitt.

61

procent av 10-12 åringar bor inom två kilometer från skolan, för barn 6-9 år är siffran ännu högre med 69 procent.

44

procent av rektorer anser att föräldrar som lämnar i bil är den största trafikrisken för elever på sin skola.



Vart femte barn **vill cykla**
men endast vart tjugonde
barn cyklar **till skolan**



Goda hälsovanor börjar i tidig ålder!

Trots det når inte majoriteten av dagens unga
ens upp till minirekommendationerna för fysisk
aktivitet. Nu efterlyser föreningen Svenska Cykel-
städer skolor som vill vara med och vända trenden
– mot friskare elever och bättre skolresultat.

A top-down view of eight sharpened colored pencils arranged in a circle, their tips pointing towards the center. The pencils are in various colors: blue, purple, green, orange, red, yellow, dark blue, and light blue. The text is centered over the pencils.

**Cykling till skolan bidrar
till en rad positiva effekter**

CYKLING GER:



Bättre hälsa

Barn i åldern 5–17 år behöver minst 60 minuters måttligt intensiv till mycket intensiv fysisk aktivitet om dagen. Cykling till skolan är ett bra sätt att få in daglig fysisk aktivitet!



Ökad koncentrationen

Fysisk aktivitet ger bättre studieresultat! Barn som rör sig på morgonen har lättare att koncentrera sig på skolarbetet och känner sig piggare när de börjar skoldagen.



Bättre skolmiljö

Utöver de positiva miljöeffekterna ökar cyklande ger innebär också varje barn som cyklar till skolan istället för att bli skjutsad en bil mindre som skapar otrygghet runt skolan på morgonen för alla andra barn som går och cyklar.



Glädje!

Många barn föredrar att cykla över andra färdmedel just för att det är roligt, man kan prata med andra och få chansen att "cykla av sig" på väg till skolan.



Skapar gemenskap

Cykling till skolan tillsammans med andra barn från grannskapet eller klassrummet kan bidra till en stärkt gemenskap och nya vänskapsband.



Stärkt självständighet och självförtroende

Genom att cykla till skolan kan barn lära sig om närmiljön och träna på sina cykel och trafikfärdigheter, i samband med detta uppger många barn att de fått ett stärkt självförtroende och känner sig stolta över sin egen prestation och bidrag till miljön.

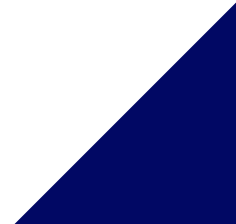


Låt fler barn cykla till skolan



**Redo att
köra igång?**

**Följ stegen
på nästa
sida!**



Så funkar det

#1 Utse ansvarig

Utse en ansvarig person eller arbetsgrupp som driver arbetet internt. Det kan vara en rektor, lärare eller annan personal på skolan.

#2 Registrera er

Registrera er skola på **cykelvanligskola.se**. Vid registreringen går ni även igenom en checklista som ger svar på hur cykelvänlig er skola är idag.

#3 Nu är ni igång!

Nästa steg blir att sätta upp en handlingsplan. Ta hjälp av vår verktygslåda. Det finns en hel del material som är anpassat att enkelt kunna integrera med olika skolämnen!

#4 Rulla i er egen takt

Det enda krav vi har om ni vill delta i tävlingen är att ni ska kunna visa upp vilka kriterier ni uppnått inför juni månad varje år. Ni utgår från där ni är idag.



Kreativa idéer uppmuntras!

Vi förstår att olika skolor har olika förutsättningar och vi värdesätter engagemang framförallt. När ni registrerat er kan ni med fritext beskriva vad er skola gör för att främja mer cykling. Kanske ni har en lysande innovativ idé som ni genomfört?

Kriterierna

Kriterierna är indelade i fem nivåer som ger från en till fem stjärnor. Din skola ska uppfylla sex kriterier i varje nivå för att kunna gå vidare till nästa. Totalt finns 53 kriterier. Ni har dessutom möjlighet att ange egna åtgärder och idéer som inte finns med bland kriterierna.

När ni har fyllt i ert nuläge via hemsidan är det dags att börja plocka fler kriterier och stjärnor. Vilka kriterier ni väljer att arbeta mot är valfritt.

**Ju mer kriterier ni uppfyller,
desto Cykelvänligare skola
blir ni!**



CYKELPARKERING



LÅNECYKLAR



HJÄLMFÖRVARING



CYKELPUMP



CYKELOMBUD



UNDERVISNING



CYKELUTRUSTNING



CYKELN ÄR MÖJLIG



UPPMUNTRAN +



CYKELSERVICE



CYKLING TILLÄTET



BILFRITT OMRADE



AKTIVA LEKTIONER



SKYLTNING



TRYGGHETSSTUDIE



MÅL



AMBITION FÖR
SKOLRESOR



VÄGINVENTERING



CYKLING PÅ RASTEN



LEDARSKAP

Verktygslådan

Som stöd, har Cykelvänlig skola skapat Verktöylslådan. Här i har vi samlat konkreta tips på åtgärder som kan anpassas efter era behov. Vi vet också att skolorna inte kan lösa detta på egen hand, och därför har vi också inkluderat verktyg som riktar till kommun/region och vårdnadshavare. Vi har alla ett ansvar och roll i att bidra till barns säkrare och ökad cykling till skolan!



SKOLA



**REGION &
KOMMUN**



VÅRDNADSHAVARE



**"Det är kärlek att låta
sina barn gå och cykla
till skolan"**

- Anna-Karin Lindqvist, forskare inom barns aktiva
skoltransporter Luleå Tekniska Universitet





Alla skolor som deltar kommer att synas på hemsidan.

Skolan behöver uppnå åtminstone en stjärna för att anses vara en Cykelvänlig skola. Utöver att de skolor som uppnår minst en stjärna får ett diplom är alla deltagande skolor med i en tävling med chansen att bli **"Årets cykelvänligaste skola"**.

Ni ansvarar själva för att registrera era framsteg

Varje skola ansvarar för att rapportera de kriterier som de uppfyller i checklistan på sitt konto. Dessa kontrolleras sedan av en administratör som i sin tur hör av sig till skolan om hen ser behov av detta. **Senast 31 maj varje år** måste ni ha sparat eller uppdaterat era kriterier på er profil för att vara med i tävlingen. Resultatet presenteras i november.

Stöd hela vägen i mål

Ni kan få stöd och coachning via projektteamet på Cykelvänlig skola - hör bara av dig via kontaktinformationen på hemsidan.

Kommuner som vill kan också ansluta sig till Cykelvänlig skola med en utsedd kontaktperson för skolor att kunna ta kontakt med och få stöd i arbetet att bli cykelvänligare.



ÖVERTALA REKTORN

– BLI EN CYKELVÄNLIG SKOLA!

Psst ! På hemsidan hittar du ett formulär som redan är i fyllt med information om Cykelvänlig Skola. Du behöver endast skriva in rektorns mail och trycka på skicka.

www.cykelvanligskola.se



Cykelvänlig Skola