



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 projektbidrag från Trafikverket.



CYKELVÄNLIG SKOLA

SVENSKA CYKELSTÄDER, 2022

VERSION 1.2, 2022

PROJEKTLEDARE: Sonja Nettelbladt

LAYOUT: Marielle Aranda

FOTON: Mostphotos

KONTAKT: info@svenskacykelstader.se

Nu gör vi Sveriges skolor cykelvänligare!

Bakom projektet Cykelvänlig skola 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 med projektet Cykelvänlig skola är att erbjuda ett konkret digitalt stöd för att främja aktiva och säkra skoltransporter för barn och unga. 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 vårt gemensamma arbete för cykelvänligare skolor!

Cykelvänlig skola

Cykelvänlig skola är en nationell digital plattform som erbjuder stöd, inspiration och verktyg för att främja aktiva och säkra skoltransporter för barn och unga.

Plattformen riktar sig till skolor, kommuner, regioner och vårdnadshavare som vill skapa säkra, trygga och hållbara resvanor för skolbarn. Alla skolor är välkomna att delta i Cykelvänlig skola oavsett vilka årskurser man har eller vilken kommun skolan ligger i. Deltagandet är helt kostnadsfritt.

Utifrån en checklista med kriterier kan deltagande skolor göra en nulägesanalys av hur cykelvänlig skolan är idag. Nästa steg är att ta fram en handlingsplan för hur skolan kan bli ännu cykelvänligare!

Som stöd i arbetet erbjuder Cykelvänlig skola även en verktygslåda med tips och material samt ett nätverk för att utbyta erfarenheter med andra skolor.

A photograph of two young girls riding bicycles side-by-side. The girl on the left has long blonde hair and is wearing a white t-shirt and denim shorts. The girl on the right is wearing a yellow t-shirt and denim shorts. They are both smiling and looking forward. The background is slightly blurred, showing what appears to be a paved area. The image has a dark blue overlay.

**Låt fler barn
cykla 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. Med Cykelvänlig skola vill Svenska Cykelstäder bidra till att vända trenden – för friskare elever och bättre skolresultat.



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

Cykling bidrar till:



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 ökat 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 starkt 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 starkt självförtroende och känner sig stolta över sin egen prestation och bidrag till miljön.

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 utifrån era mål och förutsättningar. Ta hjälp av vår verktygslåda och kontakta oss om ni behöver råd eller stöd!

#4 Rulla i er egen takt

Hitta tips på åtgärder och aktiviteter i vår verktygslåda. Här finns material som enkelt kan integreras med olika skolämnen. Håll utkik på hemsidan efter tävlingar och inspirationsträffar!

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?





Kriterier

Checklistan med kriterier är indelad 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. På första nivån finns det även ett antal kriterier som är obligatoriska att uppfylla. Totalt finns det 51 kriterier. Ni har dessutom möjlighet att ange egna åtgärder och idéer som inte finns med bland kriterierna.

När ni har fyllt i checklistan är det dags att börja plocka fler kriterier och stjärnor. Vilka ni väljer att arbeta mot är valfritt!



**Ju fler kriterier ni uppfyller,
desto Cykelvänligare skola!**

 CYKELPARKERING	 LÅNECYKLAR	 HJÄLMFÖRVARING	 CYKELPUMP	 CYKELOMBUD
 UNDERVISNING	 CYKELTRÜSTNING	 CYKELN ÄR MÖJLIG	 UPPMUNTRAN +	 CYKELSERVICE
 CYKLING TILLÄTET	 BILFRITT OMRÅDE	 AKTIVA LEKTIONER	 SKYLTNING	 TRYGGHETSSTUDIE
 MÅL	 AMBITION FÖR SKOLRESOR	 VÄGINVENTERING	 CYKLING PÅ RASTEN	 LEDARSKAP

Verktyslådan

Som stöd i ert arbete med att bli cykelvänligare har vi skapat en verktyslåda med konkreta tips på åtgärder och aktiviteter som kan anpassas efter era behov och integreras med olika skolämnen. Här finns också verktyg som riktar sig till kommuner och regioner samt vårdnadshavare. Vi har alla en roll att spela för att fler ska kunna och vilja cykla 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



Är det ni som är cykelvänligast?

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 registrerar själva era framsteg

Varje skola ansvarar för att rapportera de kriterier som de uppfyller i checklisten på ert konto. Dessa kontrolleras sedan av en administratör som vid behov hör av sig till er. Håll utkik på cykelvanligskola.se för mer information om nästa tävlingstillfälle!

Stöd hela vägen i mål!

Vi på Cykelvänlig skola är med er hela vägen – hör bara av er till oss om ni behöver stöd eller coachning! Kontaktuppgifter hittar du på cykelvanligskola.se.

Vill ni som kommun hjälpa till?

Kommuner som vill bidra till arbetet med cykelvänliga skolor kan också ansluta sig till Cykelvänlig skola med en utsedd kontaktperson som skolorna kan höra av sig till med frågor eller för stöd. Läs mer och anmäl er kommunkontakt på cykelvanligskola.se.



Övertala rektorn – bli en cykelvänlig skola!

Psst! På hemsidan hittar du ett formulär som redan är ifyllt med information om Cykelvänlig skola. Du behöver bara skriva in rektorns mejladress och trycka på skicka.

cykelvanligskola.se



Cykelvänlig Skola