



# Cykelvänlig skola

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

SVENSKA  
CYKELSTÄDER

CYKEL  
FRÄMJANDET  
1934

SC  
SVENSK  
CYKLING



# Innehåll

- **Bakgrund**
- **Vad är Cykelvänlig skola?**
  - Till vilka riktar sig Cykelvänlig skola?
  - Vilka skolor kan delta?
  - Fördelar med att delta i Cykelvänlig skola
  - Därför ska ni bli cykelvänligare!
- **Hur funkar det?**
  - Kriterier
  - Handlingsplan
  - Verktygslåda
- **Kommunkontakter**



# Nu gör vi Sveriges skolor cykelvänligare!

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

Tanken med Cykelvänlig skola är att erbjuda ett konkret digitalt stöd till aktörer som vill skapa säkra, trygga och hållbara resvanor för skolbarn. Plattformen lanserades år 2021 och uppdateras kontinuerligt med mer verktyg och inspiration och fler deltagande skolor.

Bakom satsningen står föreningen **Svenska Cykelstäder** tillsammans med **Svensk Cykling**, **Cykelfrämjandet** och Försäkringsbolaget **If**.



# 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.

# Till vilka riktar sig Cykelvänlig skola?



## Skola

Som **skola** kan man registrera sig som deltagare i Cykelvänlig skola och får då tillgång till verktyg för nulägesanalys och handlingsplan, rådgivning och stöd, exponering, nätverk och mycket mer.



## Kommun och region

**Kommuner** kan anmäla en kontaktperson gentemot oss och skolorna.

Kommunkontakten kan hjälpa till att sprida information om Cykelvänlig skola, svara på frågor och stötta skolorna i sitt arbete.



## Vårdnadshavare

Som **vårdnadshavare** hittar man mängder med kunskap, inspiration och tips på cykelaktiviteter på plattformen.

# Vilka skolor kan delta?

- **Alla** skolor är välkomna att anmäla sig som deltagare i Cykelvänlig skola oavsett vilka **årskurser** man har eller vilken **kommun** skolan ligger i.
- Plattformen erbjuder **stöd, inspiration** och **verktyg** som kan anpassas efter skolans egna förutsättningar liksom efter olika åldersgrupper.
- Deltagandet är helt **kostnadsfritt**.



# Fördelar med att delta i Cykelvänlig skola

## Nätverk

Tillgång till ett nätverk av andra cykelvänliga skolor för att dela erfarenheter.

## Inspiration

Mängder av tips på åtgärder och aktiviteter som kan anpassas efter era behov och integreras med olika skolämnen.

## Coachning

Vi erbjuder råd och stöd hela vägen i mål – helt kostnadsfritt!

## Tävling

Utöver att de skolor som uppnår minst en stjärna får ett diplom är alla deltagare med i en tävling med chans att bli **Årets cykelvänligaste skola.**

# Därför ska ni bli cykelvänligare!



## Barnens 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!



## Koncentrationen ökar

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.



## 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.



## Gemenskap

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



## Det är kul!

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.



# Hur funkar det?

## #1 Utse ansvarig

Utse en ansvarig person eller arbetsgrupp som driver arbetet internt.

## #2 Registrera er

Registrera er på [cykelvanligskola.se](https://cykelvanligskola.se). Fyll i checklistan som visar hur cykelvänlig er skola är idag.

## #3 Nu är ni igång!

Nästa steg blir att sätta upp en **handlingsplan** utifrån era mål och förutsättningar.



## #4 Rulla i er egen takt

Hitta tips och inspiration i vår **verktygslåda** och håll utkik efter tävlingar och träffar!

# Checklistan med kriterier

Vid registrering fyller skolan i en checklista med kriterier. Checklistan fungerar som en nulägesanalys och ger svar på hur cykelvänlig skolan är idag.

- Kriterierna är indelade i **fem** nivåer, från en till fem stjärnor. Skolan ska uppfylla **sex** kriterier i varje nivå för att kunna gå vidare till nästa.
- På **nivå ett** finns det tre kriterier som är **obligatoriska** för att komma upp till nästa nivå – *Cykelparkering, Cykelinformation och Ambition för skolresor.*
- Det finns även möjlighet att ange egna åtgärder och idéer som inte finns med bland kriterierna.
- När ni har fyllt i checklistan via hemsidan är det dags att börja plocka fler kriterier och stjärnor!

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



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

# Handlingsplan

När checklistan är ifylld är nästa steg att ta fram en handlingsplan utifrån era mål och förutsättningar. En handlingsplan kan täcka in följande områden:

- **Nulägesanalys utifrån checklistan**  
– hur cykelvänlig är skolan nu?
- **Syfte och målsättning på kort och lång sikt** – vad är det vi vill uppnå och varför?
- **Åtgärder** – vad ska vi göra för att nå dit?
- **Ansvarsområden** – vem gör vad?
- **Tidsplan** – när ska vi göra vad?



# Verktygslåda

Som del av Cykelvänlig skola har vi tagit fram en verktygslåda med konkreta tips och åtgärder för att skapa cykelvänligare skolor och uppmuntra barn och unga att cykla.

- Verktygslådan är uppdelad utifrån ansvarsområdena **skola**, **kommun** och **region**, och **vårdnadshavare**.
- Alla ansvarsområden viktiga för att skapa bättre förutsättningar för barn och ungas cykling!
- Verktygslådan är **tillgänglig** och **kostnadsfri** för alla att använda.



## Handlingsplan för säkra skolvägar

Var med och skapa tryggare trafik kring skolornas närmiljöer och minska andelen resor som sker med bil till och från skolan.



## #minskolväg

Ett projekt för säkrare skolväg. Hur tar barnen sig till skolan i din klass? Ta reda på det genom att kartlägga barnens skolväg, prata trafiksäkerhet och tävla om att vinna...



## Resvaneundersökningar

En bra början mot er resa att bli en Cykelvänlig skola, är att undersöka och förstå varje skolas nuläge.



## Ta med cykeln i lektionsplaneringen

Integrera cykling i skolämnen på ett roligt, engagerat och inkluderande sätt.

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

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

# Kommunkontakter

**Intresserade kommuner kan anmäla en person eller en enhet som fungerar som kontakt gentemot oss och skolorna. Exempel på vad kommunkontakterna kan göra är:**

- Sprida **information** om Cykelvänlig skola och **uppmuntra** skolor att anmäla sig.
- Svara på **frågor** och **stötta** skolorna i deras arbete med att bli cykelvänligare.
- Löpande kontakt med **Svenska Cykelstäder** för uppdateringar om och utveckling i projektet. Möjlighet att boka in föreningen för att berätta mer om projektet vid möten eller evenemang.
- **Integrera** Cykelvänlig skola i annat arbete som kommunen gör inom området.





# Låt fler barn cykla till skolan!

Cykelvänlig skola finansieras via projektbidrag från Trafikverket.

[cykelvanligskola.se](https://cykelvanligskola.se)  
[info@cykelvanligskola.se](mailto:info@cykelvanligskola.se)