

# Hur gör du?

En inspirationsguide för dig som hämtar och lämnar barn på förskola



# Hej förälder!

Har du mindre än 5 kilometer till jobbet? Ligger förskolan längs vägen eller i närheten av där du bor? Många av oss använder bilen onödigt ofta på korta sträckor då vi istället borde gå eller cykla. Det ger vardagsmotion på ett enkelt sätt samtidigt som du ger ditt barn goda vanor för livet.

Har du funderat på om du kan byta din bilresa mot att istället gå, cykla eller ta bussen? Hur då kanske du tänker? Det ska vi hjälpa dig att ta reda på i den här guiden.



## Goda vanor tidigt

En promenad eller cykeltur till förskolan är viktig motion i en alltmer stillasittande vardag för både barn och vuxna. De allra minsta barnen åker kanske vagn, cykelstol eller cykelvagn till en början. När de blir lite större kan de gå eller cykla på egen hand tillsammans med en vuxen. I förlängningen leder det här till att barnen tidigt kommer att kunna ta sig själva till skolan. Att gå eller cykla redan från tidig ålder är ett sätt att utveckla sin trafikmognad på.

Vi vuxna är förebilder. Därför har våra resvanor som föräldrar stor inverkan på barnen. Att föregå med gott exempel är viktigt för att barn ska få hållbara resvanor, eftersom vanor skapas redan i tidig ålder.



## Mer rörelse behövs!

Svensk forskning visar att barn spenderar mycket av sin vakna tid stillasittandes. Samma forskning visar också att flickor rör sig mindre än pojkar. Dessutom visar det sig att barnen rör sig ännu mindre på helgerna, när de oftast umgås mera med sina föräldrar. Detta mönster syns både hos förskolebarn och skolbarn.

### Tips på att ta sig fram

- Gå
- Cykla
- Sparkcykel
- Spark
- Pulka
- Snowkick
- Snowracer
- Längdskidor

### Visste du att?

Barn i förskolan bör vara fysiskt aktiva (måttlig till intensiv fysisk) varje dag i minst tre timmar och aktiviteten bör spridas över hela dagen.

Barn upp till 5 år bör inte vara stillasittande i mer än en timme åt gången, med undantag för att sova.

Ett bra sätt att få in mer rörelse i vardagen är att gå och cykla dit du och ditt barn ska istället för att åka bil.

## Bilens påverkan på klimatet

Resor och transporter utgör en betydande del av alla utsläpp som samhället producerar. Utsläppen måste minska för att vi ska få en bättre miljö och för att yngre och kommande generationer inte ska drabbas av klimatförändringar.

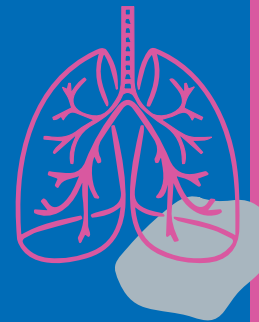
Bilen kan vara ett bra transportmedel, men används idag alldeles för ofta. Inte minst när det gäller kortare bilresor skulle vi kunna ställa bilen hemma och istället gå, cykla eller åka kollektivt för att minska utsläppen av koldioxid.



# Frisk luft är livsviktigt

Barn är särskilt utsatta för luftföroreningar. Barns lungor och immunförsvar är inte färdigutvecklade och de rör sig också mycket utomhus. Barn kan inte heller välja sin omgivning på samma sätt som vuxna kan.

Påverkan är störst bland spädbarn. Studier visar att spädbarn som utsatts för föroreningar har sämre lungfunktion under hela barndomen och upp till tonårsåldern. Barn som utsätts för luftföroreningar har också större risk att utveckla luftvägsinfektioner, allergier och astma. Barn som redan lider av astma påverkas negativt av föroreningarna.



Per år räknar man med att **8000** människor dör i förtid i Sverige till följd av luftföroreningar. I hela Europa så är den siffran nästan **80000** människor per år.

Gravida kvinnor som utsätts för höga halter av kvävedioxid eller partiklar, främst PM 2.5, riskerar förhöjt blodtryck, graviditetsdiabetes och havandeskapsförgiftning. Luftföroreningarna kan också leda till låg födelsevikt hos barnet och öka risken för tidig födsel.

Luftföroreningar bidrar till ökad risk för en rad sjukdomar. Utsläpp av fina partiklar, så kallade PM10 och PM 2.5, förknippas med lungsjukdomar och allergier men också hjärt- och kärlsjukdomar. Studier visar också att långvarig exponering för dieselavgaser ger ökad risk för lungcancer.





Namn: **Kristoffer Thid**  
Familj: **Sambo och två barn, 5 och 3 år**  
Bor: **Kungsnäs**

### **Hur lämnar ni på förskolan?**

Jag försöker lämna med cykel när det är cykelbart och det inte krockar med arbetstiderna. Vi lämnar dem med cykelvagn och det har vi gjort sedan dom började på förskolan.

### **Vad är det bästa med att använda sig av cykeln i vardagen?**

Man får vardagsmotion och frisk luft, det är billigare och mer hållbarare.

### **Vad är ditt bästa tips till föräldrar**

### **som funderar på om de ska låta bilen stå och istället gå eller cykla med barnen till förskola?**

Barnen uppskattar det, du och din kropp kommer att uppskatta det och miljön behöver det. En start är att börja cykla en dag i veckan och utvärdera efter det. Mår jag bättre eller sämre?

Namn: **Linda Nylander och Mikael Augustsson**  
Familj: **Ebbe, 2 år**  
Bor: **Södermalm**

### **Varför har ni valt att lämna med cykel de flesta av dagarna?**

Vi jobbar båda i centrala Sundsvall och vill undvika att ta bilen till stan. Att lämna med cykel gör att vi kan fortsätta direkt till jobbet och samtidigt slipper vi bilköer och parkering. Jag (Mikael) använder cykeln under dagen för att transportera mig mellan möten på olika platser i stan. Vid hämtning på eftermiddagen är det enkelt med elcykeln att åka direkt från jobbet upp för backarna till förskolan på Södermalm.

### **Hur lämnar ni på förskolan?**

Oftast är det en av oss som lämnar och den andra hämtar. Vi har fästen



för cykelstolen på båda våra cyklar så cykelstolen och hjälmen lämnar vi på förskolan under dagen.

### **Vad är ert bästa tips till föräldrar som funderar på om de ska låta bilen stå och istället cykla med barnen till förskola?**

Det gäller att det är smidigt och praktiskt för att det ska fungera. För oss är elcykel ett måste, annars hade vi inte cyklat till vardags. Ett bra tips är att köpa till ett extra fäste för cykelstolen så att båda cyklarna kan användas för lämning och hämtning. Ett annat tips är att låna elcykel från kommunen gratis i ett par veckor och testa - så började vi!

# Frihetskänsla på två hjul

För många är det både smidigt, snabbt och enkelt att cykla till jobbet. Dessutom slipper du lägga tid på att leta parkering och betala parkeringsavgift.

Det finns många olika alternativ för dig som vill cykla till jobbet och förskolan. Det finns bland annat cykelstol, cykelvagn och lådcykel att välja på beroende på vad du föredrar.

Har du testat elcykel? Både backar och att dra en cykelvagn blir enklare med hjälp av elassistans. Via kommunen kan du låna elcykel gratis under två veckor för att se om det är något för dig.

Satsa på en bra cykelväska eller cykelkorg så slipper du bli varm om ryggen av ryggsäcken.

Med ett bra regnställ kan du cykla i nästan vilket väder som helst. Så låt inte regnet avskräcka dig.



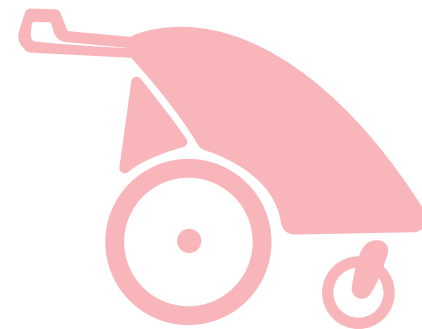
# Vardagsmotion och egen tid

För hälsan är det bra att gå mellan 10 000-15 000 steg per dag. Om du går till och från jobbet kommer du lätt upp i den mängden steg.

Skapa kvalitetstid tillsammans med ditt barn. På morgonen kanske ni har det bråttom att komma iväg. Låt då barnet åka vagn och du får en skön promenad till förskolan. När ni sen ska gå hem kanske ni har lite mer tid på er och du kan låta barnet gå tillsammans med dig. Ni hinner då titta på spännande stenar, gå balansgång och leta efter roliga djur.

Skapa kvalitetstid för dig själv. Se till att använda din resa mellan förskola och jobb som din egna tid. Passa på att lyssna på den där ljudboken eller podavsnittet du aldrig hinner lyssna på. En promenad från jobbet låter dig avsluta arbetsdagen på ett skönt sätt.

Satsa på ett par sköna skor att promenera i. Om du föredrar andra skor att jobba i, se till att ha ett par extra skor på jobbet som du kan byta till.



# Att åka kollektivt är smart

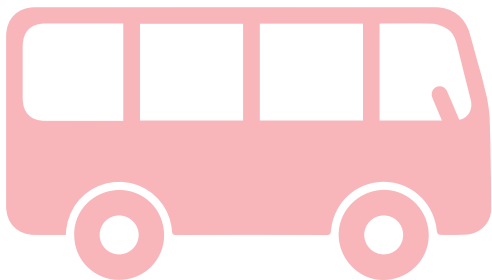


**En fullsatt buss ersätter 90 bilar (räknat 1 person per bil).  
Med bussen tar du dig fram både väderskyddat, varmt  
och miljövänligt.**

Bussen är ett bra alternativ om man tycker att det är för långt att gå eller cykla. Kanske promenerar du med ditt barn till förskolan och då kan bussen sen ta dig vidare till jobbet.

Bussen är ett bra komplement till att gå eller cykla. Du kanske promenerar till förskola och jobb men tycker att det blir för mycket att även promenera hem kan bussen vara ett alternativ. Genom att åka buss kommer du att få in mer rörelse i vardagen än om du skulle åka bil.

Håll koll på närmaste busshållplats och vilken buslinje som passerar där. Ladda ditt reskort i förväg och du kan snabbt sätta dig på plats i bussen.



# Har du koll på din cykel?



## Cykeln ska vara utrustad med:

- Ringlocka
- Röd reflex och lampa bak, vit reflex och lampa fram. Orangea reflexer åt sidan
- Hjälmska ska användas av alla under 15 år (Är man äldre och visare använder man så klart hjälm också)



[www.traskohoj.sundsvall.se](http://www.traskohoj.sundsvall.se)