



2019-12-18

Rörelserika skolvägar 2019

Projektrapport

Sammanfattning

Rörelserika skolvägar genomfördes i ett samarbete mellan Change the game, Bostaden och Umeå kommuns skola Ersdungen. Syftet var att hitta nya former för hur barn tar sig till och från skolan på ett rörelserikt sätt för att främja hållbar utveckling på många plan. Konceptet rörelserikedom har använts som kompass vid såväl design av projektet som helhet som själva transportvägarna. Pilotprojektet ville se över attityder och beteenden och ha en vision att använda lärdomarna vid utveckling av andra insatser inom flera verksamheter. Åtta olika rörelseenheter användes till och från skolan baserat på workshops med lärare och elever. Upplevelsen av projektet var goda av slutanvändarna och verkar ha bidragit till förändrade attityder och självförtroende relaterat till rörelserikedom. Resultatet från pilotprojektet hoppas kunna skapa forum för förändringsarbete inom framtida samhällsutvecklingar där många förvaltningar och sektorer arbetar tillsammans för rörelserika samhällen.

I projektet blev det tydligt att nuvarande rekommendationer för lekplatsutrustning begränsar möjligheten att skapa miljöer som utvecklar rörelserikedom. Projektet visar att det finns ett tydligt behov av vidare dialog med berörda sektorer/aktörer utifrån perspektiven "så säkert som möjligt" eller "så säkert som nödvändigt".

Ur ett brett perspektiv levde pilotprojektet upp till de mål som sattes upp och planerna för vidareutveckling samt samverkan inom flera sektorer ska diskuteras.

Idén

Om människor ska må bra, utvecklas och delta i samhället är det lika viktigt att ha rörelsekompetens som att ha kompetens i att läsa, skriva och räkna. Med medskapande i fokus, skapas positiva rörelseutmaningar och som utvecklar en bredare rörelsebank vilket leder till ökat självförtroende som i sin tur främjar inre motivation att delta i aktiviteter livet ut. Idén är att använda den här kunskap som



kompass i ett pilotprojekt som ska syfta till förändra och utveckla attityder och beteenden till aktiva och rörelserika skoltransporter i ett avgränsat bostadsområde.

Vi kallade det för Rörelserika skolvägar.

Innehållsförteckning

<i>Bakgrund</i>	4
<i>Syfte</i>	6
<i>Mål</i>	6
<i>Organisation & roller</i>	7
Projektgrupp	7
Koordinator	7
Deltagare och medskapare	7
Externa parter	7
Leverantörer	7
<i>Riktlinjer, ledstjärnor & policys</i>	7
Övergripande	8
Umeå kommun	8
Bostaden	8
Ersdungen skola	8
Change the game	9
<i>Tidplan</i>	11
<i>Resultat och design</i>	11
Arbets- och designprocess	11
Kommunikation	12
Mätning	13
<i>Utvärdering, lärdomar och framtid</i>	15
Elevers perspektiv	15
Lärares perspektiv	15
Föräldrars perspektiv	16
Projektgruppens perspektiv	16
<i>Referenslista</i>	19
<i>Bilagor</i>	20



Bilaga 1 – Konsumentverket – KO, Regler för lekplatser och lekredskap	20
Bilaga 2 – Boverket, PBL Kunskapsbanken – Lekplatser	20
Bilaga 3 – Boverket, Regler för lekplatser och lekredskap	20
Bilaga 4 – Svensk Markservice, "Säkra lekplatser – Vem bär ansvaret?"	20
Bilaga 5 – Tress Sport & Lek, Säkerhetsregler för lekplatsutrustning	20
Bilaga 6 – Umeå kommun, Riktlinjer för upplåtelse av offentlig plats	20
Bilaga 7 – Schematisk tidplan	20
Bilaga 8 – Digital enkät för föräldrar	20
Bilaga 9 – Enkät för elever	21
Bilaga 10 – Resultat vuxen enkät.....	23
Bilaga 11 – Resultat elev enkät.....	23

Bakgrund

Det råder total samsyn om att alla människor, oavsett ålder, kommer må bra av att röra på sig mer. Det generella sättet som vi idag lever i vårt samhälle gör det svårare för oss att möjliggöra till allsidig rörelse och vardagsmotion – vi ser istället inaktivitet, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar och psykisk ohälsa. Vi har hamnat i en livsstil där vi sitter stilla väldigt mycket och värderar rörelse väldigt lågt. En del ny teknologi och innovationer minimerar generellt den dagliga rörelsen, exempelvis rulltrappor, stolar, hissar, bilar, digitala skärmar, elfordon m fl. På en del offentliga miljöer som busshållplatser, flygplatser, tågstationer och affärer är det mindre socialt accepterat att utveckla rörelsekompetens och andra platser som parker och skolgårdar nyttjas i lägre utsträckning för aktiv fysisk rörelse. Detta innebär att både det fysiska och psykiska utrymmet minskar för att utveckla rörelsekompetens.

Få barn, 22% av flickor och 44% av pojkar, når upp till dagliga fysisk aktivitet rekommendationer om 60 minuter. Att uppmana ungdomar att aktivera sig, bygga lekplatser, gång- eller cykelbanor, idrottsarenor eller naturområden verkar dessvärre inte bidra till att förändra levnadsvanor som att öka fysisk aktivitet bland en stor mängd människor. Det är i generella mått nästintill ingen kultur i världen som lyckats åstadkomma förändringar i långsiktiga, hållbara hälsofrämjande beteende. Trenden går snarare i motsatt riktning. Konditionsstatusen i Sverige är sämre än någonsin bland vuxna, barn slutar idrotta i organiserad form allt tidigare och människor mår sämre psykiskt.

Vi tror att konceptet rörelserikedom kan vara nyckel till att ge möjligheten för människor att bli och förbli fysiskt aktiv genom hela livet. Rörelserikedom är översatt från engelskans *physical literacy* och andra översättningar såsom *rörelseförståelse* används. Rörelserikedom är inget nytt koncept utan är en sammanslagning av välstuderade teorier som vidare bygger på hur rörelsekompetens, självförtroende och motivation påverkar varandra. Vid fördelaktig användning i olika miljöer kan de skapa förutsättningar för människor att värdesätta och delta i fysiska aktiviteter livet ut. Förmågan att röra sig ska vara en lika viktig förmåga som att läsa, skriva och räkna och det bygger på samma principer; först lär vi oss bokstäver, sedan kan vi ställa ihop bokstäverna till ord och slutligen skapa meningar. För varje ny enskild rörelse vi lär oss kan vi sätta ihop den med andra rörelser vi redan har till ett rörelsemönster som blir till lekar, spel, aktiviteter eller sport. Ifall vi har minst ett lika stort förråd av rörelse som vi har ord eller siffror så kommer vi kunna delta i obegränsat många rörelseaktiviteter, vilket sannolikt stärker vår sociala hållbarhet. Detta innebär att människor kan känna sig trygga och motiverad att delta i vilken rörelseaktivitet, lek eller sport de vill, på grund av att de besitter tillräcklig kompetensnivå inom olika rörelsekompetens på olika underlag eller miljöer. Läs mer om detta på Change the games hemsida.

Utmaningen som samhället står inför kräver omfattande förändringsarbete som ingen enskild aktör klarar av på egen hand. Nyckeln till att lyckas är samverkan och gemensamma ansträngningar för att öka värdet av rörelselek och mångsidig träning.



Detta berör alla vuxna som träffar barn och ungdomar i skolmiljö, hemmiljö och inom organiserad föreningsidrott.

För att kunna tas sig till arenor som skolan, hemmiljön eller föreningsidrotten krävs någon form av transport. Aktiv transport – att gå, cykla eller genom annan form av fysisk aktivitet förflytta sig till en viss målpunkt - är en av de viktigaste formerna av fysisk aktivitet. Den ökar sannolikheten att en person ska uppnå rekommendationen om 30-60 minuter av minst måttligt intensiv fysisk aktivitet varje dag. Det är även ett miljövänligt transportsätt som bidrar till en hållbar utveckling i samhället. Om en procent av bilåkandet förs över till gång eller cykling minskar bensin- förbrukningen med 55 miljoner liter per år, vilket motsvarar minskade kvävedioxidutsläpp på drygt 22 300 ton. Bilåkande, däremot, ökar risken både för en stillasittande livsstil samt för övervikt och fetma. Trots detta faktum har aktiva transportmedel minskat med åren. På 1970-talet gick eller cyklade över 90% av barnen till och från skolan. Vid mitten av 1990-talet var motsvarande siffra nere i 77% och 2006 visade Vägverket att 58% av barnen gick eller cyklade till skolan. Nationella reseundersökningen visade vidare att barn mellan 6-14 år har minskat aktiva transportsätt med 34% 2014 jämfört med mitten av 1990-talet. I andra industriländer är denna trend också ett faktum med generellt sett ännu lägre andel aktiva transportsätt.

För att bidra till ett mer socialt hållbart samhälle har insatser gjorts på arenor mellan skolmiljön och hemmiljön, så kallade aktiva skoltransporter. Aktiva skoltransporter är ingen nyhet, många projekt har gjorts för att öka dessa – både med kopplingar mot självbestämmande bland deltagarna, spelifiering, familjens medverkan och integrerat lärande i skolan. Däremot har det inte gjorts med rörelserikedom som kompass. Samverkan i ett avgränsat pilotprojekt (tids- och resursbegränsningar) har därför föreslagits av ledande aktörer inom arbetet för att utveckla Umeå till ett rörelserikt samhälle.



Syfte

Syftet med pilotprojektet är att utveckla Umeå som ett rörelserikt samhälle genom att hitta nya former för hur barn och unga kan ta sig till skolan på ett rörelserikt sätt. Pilotprojektet ska även generera ny kunskap kring hur rörelserika skolvägar kan påverka barnens, föräldrarnas och lärarnas attityd, motivation och beteende till att bli mer rörelserika och vidare fysiskt aktiva livet ut. Vidare är syftet att öka kunskapen om hur rörelserikedom kan användas för framtida projekt inom parker och bostadsområden. Projektets aktörer visar sin vilja till att bidra till ett bättre Umeå genom detta syfte.

Mål

Målen för pilotprojektet har varit att få nya lärdomar om hur rörelserikedom kan implementeras som vägvisare och implementeras bland nya arenor, verksamhetsområden och miljöer. Vidare har pilotprojektet haft ambition att testa hur social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet kan användas inom ramen för idén.

Pilotprojektet hade som ambition att kommuniceras och synliggöras lokalt, regionalt, nationellt och internationellt. Det innefattar även att exemplifiera hur det här initiativet kan adressera hållbarhet inom alla dimensioner (socialt, ekonomiskt och ekologiskt).

En testperiod på fyra veckor skulle genomföras där barn och unga fick möjligheten att ta sig till och från skolan genom nya, rörelserika former. Fokus var att inspirera och främja till aktiva och rörelserika transportsätt till och från skolan, både för hälsa och miljö. Dessutom ville projektet testa att integrera rörelserikedom i skolämnen som av tradition inte gjort det tidigare.

För att mäta hur väl pilotprojektet skulle nå upp till målen skulle subjektiva föreställningar om hur projektet upplevts under planering, genomförande och vid uppföljning genomföras. Detta skulle involvera enkäter och intervjuer.

Den övergripande visionen av vad pilotprojektet ska leda till i framtiden riktar sig mot att skapa fler omfattande insatser för att utveckla främst Umeå och regionen mot ett rörelserikt samhälle. Ambitionen är då att kunna använda lärdomar i framtida satsningar av likartad karaktär inom olika förvaltningar, främst inom utbildning, samhällsbyggnad och fastighet.



Organisation & roller

Organisationen har varit uppdelad i följande roller; projektgrupp, koordinator, deltagare och medskapare, externa samarbetspartners och leverantörer.

Projektgrupp

Projektgruppen har bestått av fem personer;

Tom Englén	Projektledare, Change the game, Heja Eventbyrå AB
Wictor Lundström	Projektkoordinator, Change the game
Anders Hugosson	Marknadschef, Bostaden
Johanne Lindgren	Hållbarhetsstrateg, Bostaden
Anna-Maria Lindgren	Kommunikatör, Bostaden

Koordinator

Wictor Lundström

Deltagare och medskapare

Jonas Eriksson	Rektor Ersdungens skola
Mats Erelund	Klasslärare, åk 4/5
Sofia Jonsson	Klasslärare, åk 2/3
Lovisa Åström	Klasslärare åk 2/3

Fritidspedagoger och elever i årskurs 2/3 och 4/5 (före och efter sommarlov)

Externa parter

Under projekttiden har extern kompetens nyttjats från följande parter;

- Heja Eventbyrå AB
- Punkt PR AB
- Oddo AB
- Umeå kommun (Utbildning, Fritid och Teknik och fastighet)

Leverantörer

Primära leverantörer har varit *Floda31* som drivs av Richard Holland. Richard är en prisbelönad designer internationellt och har tillverkat de flesta rörelse enheterna av återvunnet material. Utrustning har även hyrts av *Tiljan – Musik och nöjesproduktioner* och ett fåtal installationer har köpts in eller lånats av privatpersoner.

Riktlinjer, ledstjärnor & policys



Riktlinjer och rekommendationer från kommunala vägnar har analyserats och tillämpats i den mån som ansetts rimlig för att tillgodose alla parter. Se respektive underrubrik för mer information om bilagor.

Övergripande

- Bilaga 1 – Konsumentverket – KO, Regler för lekplatser och lekredskap
- Bilaga 2 – Boverket, PBL Kunskapsbanken – Lekplatser
- Bilaga 3 – Boverket, Regler för lekplatser och lekredskap
- Bilaga 4 – Svensk Markservice, "Säkra lekplatser – Vem bär ansvaret?"
- Bilaga 5 – Tress, Säkerhetsregler för lekplatsutrustning

Umeå kommun

Bilaga 6 – Umeå kommun, Riktlinjer för upplåtelse av offentlig plats

Bostaden

Hållbara hem för alla – för ett bättre Umeå.

Det allmännyttiga bostadsbolaget har länge haft ambitionen att garantera medborgarna god standard, prisvärda hyror och möjligheter till gemenskap och påverkan. Idén lever kvar än i dag, i Umeå under namnet Bostaden. Det som startade som en stiftelse 1953 och är sedan 1995 ett kommunalt allmännyttigt bostadsbolag. Det som på 1940-talet sammanfattades som "*goda hem åt alla*" har blivit visionen om "*hållbara hem för alla*".

Hållbarhet för Bostaden är en helhet där miljö, ekonomi och sociala förutsättningar är beroende av varandra, för att skapa trygghet åt hyresgäster och samhället i stort. Allt hänger ihop. Genom det dagliga och långsiktiga ansvarstagande bidrar Bostaden till ett bättre Umeå.

De värderingar som Bostaden ska kännetecknas av både inåt i organisationen såväl som utåt till kunder och samhälle är:

- Alla människors lika värde. En positiv tro på människors vilja och förmåga oavsett bakgrund, ursprung och kön
- Öppenhet. I alla kontakter och relationer internt och externt
- Omtanke. Om människor, hus och miljö
- Affärsmässighet. En helhetssyn med smart och hållbara lösningar

Ersdungens skola



Ersdungen skolan är en F-6 skola och ligger ett stenkast från flera stora grönområden. Ersdungen kännetecknas av ett öppet och tillåtande klimat där alla möts med respekt. Barn och elever ska känna glädje och motivation att lära tillsammans med duktig personal.

Alla pedagoger delar en gemensam värdegrund som enkelt kan beskrivas med orden, alla barn vill om de kan, alltså om de får rätt förutsättningar för att lyckas. Detta är en grundförutsättning för att de barn och elever som de arbetar med, ska utvecklas till goda samhällsmedborgare. Alla barn och elever ska känna sig trygga under sin vistelse på Ersdungen där många rastaktiviteter erbjuds med många vuxna på plats.

Skolans riktlinjer är:

- Jag är här för att lära och låta andra lära.
- Jag visar respekt för mig själv och andra.

Change the game

Change the game är grundat år 2014 av Balticgruppen. Balticgruppen är ett fastighetsbolag i Umeå som arbetar för det bästa Umeå – en attraktiv stad som genom hållbar tillväxt når 200 000 invånare år 2050. Syftet med Change the game är att vårt arbete ska bidra till hållbar social samhällsutveckling genom rörelserikedom.

Ordet rörelserik är inspirerat av det etablerade engelska uttrycket *physical literacy* och innebär en förändrad syn på hur ett livslångt intresse för att röra på sig utvecklas. Likväl som barn och unga får möjlighet att lära sig att skriva och räkna måste de få chans att lära sig att bli rörelserika – en förutsättning för ett hållbart och hälsosamt liv.

Vägen till rörelserikedom går via ökad lust och förmåga, men kräver också att barn och unga erbjuds möjlighet och trygghet att röra på sig samt nycklar till att låsa upp kreativiteten. För att uppnå allt detta krävs bred samverkan och utbyte av erfarenheter mellan föräldrar, ledare, pedagoger och beslutsfattare inom bl a idrott, skola, hälsovård samt kultur- och fritidsförvaltningar.

Change the game skapar både egna arrangemang – varav det största är det årliga evenemang i Umeå – och samverkar med en rad andra nationella och internationella aktörer för att sprida kunskap om rörelserikedom till såväl barn och ungdomar som ledare, lärare och föräldrar.

För att underlätta vid skapandet av rörelserik aktiviteter, miljöer och utmaningar har Change the game skapat en liten checklista;

- Positiva utmaningar för alla nivåer och förmågor, både genom nivåskillnader i rörelseförmåga, underlag/väder eller socialt samarbete.
- Tränar främst hjärnans förmåga att styra kroppens rörelse genom att använda båda sidorna av kroppen i olika riktningar för att skapa stor allsidighet



- Alla deltagarna är aktiva samtidigt, så att ingen riskerar att bli uttittad, bestämma hur något ska se ut eller får vänta i kö.
- Uppmuntrar till ett kreativt tänkande så att deltagarna själva för vara med och bestämma, vilket ökar en inre motivation samt att de får en känsla av att de äger lösningen och därmed får ledare svårare att värdera om det är "rätt" eller "fel".
- Samarbete och social samspel är en progression som främjar samhörighet och möjliggör glädje och vänskap.

En komponent som är relaterat till rörelserikedom, och som var en riktlinje för pilotprojektet, är begreppet riskfylld lek från engelskans "*risky play*". Konceptet kan definieras som "*spännande och utmanande lek där människor utforskar risker utan vetskap och som kan leda till fysisk skada.*" Aktiv lek är riskfylld lek främjas ökar självförtroende, självbestämmande, resilient beteende, kognitiva funktioner och reglering av konstruktiv risktagande. Principer för riskfylld lek inkluderar;

- höga höjder
- hög hastighet
- chans att gå vilse
- närhet till naturelement
- våldsammare bus
- potentiellt farligare verktyg
- lösa föremål
- rörlig lek



Tidplan

Se bilaga 7.

Resultat och design

Arbets- och designprocess

Efter en överskådlig bakgrund och etablerat samarbete mellan parterna startade arbete med deltagare och medskapare. Arbetet har inneburit medskapande sessioner tillsammans med lärare, elever och föräldrar på Ersdungen vid ett antal tillfällen.

Först genomfördes kortare utbildning inom rörelserikedom, kartläggning av potentiella skolvägar som klassernas elever använder samt idéer på hur genomförandet skulle kunna se ut. Fyra olika vägar ansågs användas till och från skolan av eleverna. Idéer för genomförandet inkluderade temaveckor med olika rörelseförmågor, samarbete med Fritidsbanken som kunde låna ut olika transportmedlen såsom skateboards en vecka och sparkcykel en annan vecka. Slutligen beslutades det olika rörelseenheter likt stationer skulle placeras längs de fyra olika vägarna till och från skolan. Förhållningssättet med delaktighet skulle visa sig vara viktigt för resultatet av genomförandet.

Vidare hölls en workshop med respektive årskurs där koordinatören, lärare och fritidspedagoger fanns som stöd. En kortare introduktion hölls av koordinatören med konceptet rörelserikedom. Eleverna delades in i mindre grupper och med hjälp av bilder på befintliga skolvägar och den lilla checklista för rörelserikedom (se Change the games riktlinjer och PDF presentation) skapade de prototyper och idéer för hur enheter och genomförandet kan se ut. Tätt inpå hölls en informationsträff med föräldrarna med syfte att informera om och genomföra en kortare utbildning i rörelserikedom. Mer information om pilotprojektet och diskussion om vilka hinder och möjligheter som föräldrar såg gjordes också. Detta gjordes dels i grupp men också genom en digital enkät (se bilaga 8 för länk till enkäten och bilaga 10 för illustrering av resultaten samt underrubriken "mätning" för uttalanden).

Under sommaren producerades rörelseenheterna av leverantörer medan tillstånd för markupplåtelse godkändes. Leverantören tog inspiration av elevernas prototyper och skapade dem med spill material. I början av genomförande fasen anordnades en invigning där elever, föräldrar, lärare och andra människor på Ersdungen skola fick testa rörelseenheterna. De fick höra mer om projektet samt vara med och placera ut ett antal av dem runt om Västra Ersboda. Syftet med invigningen var att informera om konstruktivt risktagande och att slutanvändarna fick vara med om påverka.

Sammanlagt deltog cirka 130 barn och 50 vuxna. Under fyra veckor framöver fanns enheterna ute och förflyttades av koordinatören kring Ersdungen/Västra Ersboda för



att eleverna (och allmänheten) skulle använda dem. Förflyttningar gjordes för att i högst möjliga mån, utifrån förutsättningar, låta eleverna få variation av rörelsefärdigheter.

Åtta olika rörelseenheter placerades ut runt om skolan. Placeringen som var längst ifrån uppmätte cirka 750 meter, medan den närmast cirka 10 meter. Vid varje potentiell väg placerades två rörelseenheter ut. Övergripande resultatet av rörelseenheterna blev följande;

- Inspirerade av prototyperna från eleverna
- 75% återvunnet material
- Merparten flyttbara och föränderliga, dvs. inte statiska och stationära. Vissa kunde även byggas ihop med varandra där eleverna fick samarbeta eller göra det själv beroende på storlek.
- Varje enhet uppmuntrade till tre eller fler rörelseförmågor eller principer om riskfylld lek

Samtliga människor från allmänheten som koordinatörn träffade eller såg vid rörelseenheterna har verkat positivt inställda till pilotprojektet. Utöver dessa enheterna användes en inhyrd byggställning under de första dagarna av interventionen. Utformningen på den (höjd, material, fallskyddsunderlag och ett tiotal hängande rep) levde inte upp till de rekommenderade europeiska standarder för lekplatsutrustning. I kontrast levde den upp till många principer av riskfylld lek – något som pilotprojektet hade som riktlinjer. Flera av de andra rörelseenheter levde inte heller upp till rekommendationerna, men sträckte inte på gränserna så mycket som byggställningen gjorde. Här fanns en diskrepans som diskuteras under underrubrik "*Projektgruppens perspektiv*".

Se PDF presentation för bilder på rörelseenheterna.

Kommunikation

För att lyckas kommunicera och synliggöra pilotprojektet lokalt, regionalt och internationellt gjordes ett antal insatser. Under projekttiden gjordes det även insatser i egna kommunikationskanaler såsom på websidor och i nyhetsutskick.

En pressinbjudan gick ut och ägde rum i samband med invigningen. Projektet fick genom inbjudan medial uppmärksamhet av;

- [Regionala TV-sändning](#) och [kortare intervju](#)
- [Regionala radiosändning](#)
- [Kundtidning för Bostaden](#)

I efterhand gjordes det även en intervju med koordinatörn av lokala [kundtidningen för Länsförsäkringar](#)



Projektet lyckades presenteras under två internationella tillfällen och tre lokalt tillfälle;

- IPLC (International Physical Literacy Conference) - Umeå 11/9-19
- PACTE (Promoting Active Cities Throughout Europe) project, Active Transport Workshop - Bryssel 4/10-19
- Rådet för rörelserikedom – Umeå 16/8-19
- Workshop bland rörelseenheterna med intressenter inom kommunen (utbildning, fritid, samhällsbyggnad, fastighet) och Västerbottens Idrottsförbund – Umeå 9/9-19
- Presentation av rapport och workshop – Umeå 9/12-19

Under projekttiden sammanställdes även en [kortfilm av Bostaden](#) för att exemplifiera det hållbara initiativet som går i linje med deras värdegrund och hållbarhetskampanj.

Mätning

Eleverna fick under första veckan genomföra en enkät baserat på frågor om deras rörelserikedom och fysisk aktivitet (se bilaga 9). Samma enkät gjordes även efter implementationen när även utvärdering med lärare gjordes. Se bilaga 11 för illustration av resultatet från enkäterna som gjordes före och efter genomförandet. Resultaten redovisas på grupp nivå, antingen som årskurs eller sammanslaget.

Eleverna skattade att det var viktigare med rörelser, aktiviteter och sport i olika sammanhang än att läsa, skriva och räkna i olika sammanhang. Detta stämde för båda årskurserna både före och efter genomförandet. Bland årskurs 3 elever ökade medel indexet något, främst när det gällde rörelser, aktiviteter och sport. För årskurs 5 minskade alla medelindex marginellt från före till efter mätningen.

Resultaten från del 2 av enkäten visade att elevernas attityder och självförtroende relaterat till rörelserikedom och fysisk aktivitet ökade marginellt. Ökningen påträffades i årskurs 3 medan årskurs 5 minskade något utifrån ett sammanslaget index. Detta kan tyda på att pilotprojektet bidragit till en positiv förändring i attityder och självförtroende relaterat till rörelserikedom och fysisk aktivitet bland yngre barn, medan det för äldre barn generellt haft en negativt till oförändrad påverkan. Samtidigt skattade årskurs 5 påståenden från PLAYself högre än eleverna i årskurs 3. Det kan tyda på att självförtroendet och attityden relaterat till rörelserikedom och fysisk aktivitet ökar med åldern i detta lokala område. Fler omfattande mätningar krävs dock för att säkerställa ett sådant samband.

Resultaten från del 1 undersökte barnens upplevelse av hur ofta och hur bra de gör och utför olika rörelser, aktiviteter och sporter. Båda perspektiven ökade från före till efter mätningen sett ur ett index med alla 24 exemplen. Vid uppdelning mellan årskurs visade resultaten att 3orna ökade mer än 5orna.



Föräldrarna fick möjlighet att fylla i en digital enkät digitalt som undersökte deras upplevelse om hur deras barn tar sig till och från skolan samt deras attityder gentemot hinder och möjligheter relaterat till aktiva och rörelserika transportsätt. Enkäten genomfördes en gång innan sommaren med 20 svar och en gång efter implementeringen med 17 svar. Se 11 för illustrering av resultaten.

Resultaten visade att de deltagande föräldrarna samtyckte i liten utsträckning med upplevda hinder och samtyckte i stor utsträckning med upplevda möjligheter. Dessa uppfattningar ökade i efter mätning. Upplevda hinder skattades lite högre men samtidigt skattades möjligheter också högre.



Utvärdering, lärdomar och framtid

Elevers perspektiv

Efter interventionen intervjuades eleverna i fokusgrupper med hjälp av lärare, fritidspedagoger och koordinatör. Syftet var ta reda på hur eleverna har upplevt pilotprojektet i sin helhet. Det hölls semistrukturerade samtal i mindre grupper med eleverna (ungefär 5 i varje), där en lärare/pedagog har ett övergripande ansvar för att leda diskussionen. Intervjuerna tog runt 20 minuter.

Både medskapande workshop och att använda rörelseenheterna har i generella mått varit mycket kul och spännande enligt alla grupper. Anledningar till detta var främst följande:

- Att få röra på sig och vara aktiv
- Att få vara med om bestämma
- Att få samarbeta under medskapande
- Att det var något nytt

Enheterna har i större utsträckning använts på vägen hem från skolan och på fritiden, både enskilt och i grupp. Få använde dem på vägen till skolan och generellt sätt har årskurser använt enheterna på lite olika sätt från gång till gång. Alla enheter har använts i mer eller mindre utsträckning. Enheterna som verkat ha varit mest uppskattade var klätterväggarna och spännbanden.

I allmänhet var det få negativa responser, det verkade alltid ha varit något som varit kul och utvecklande. Eleverna uttryckte dock relativt ofta en önskan om att ha haft den större byggställningen som hyrdes in under första veckan under genomförandet. Samtidigt upplevde några att det var för mycket folk på den. Det hade varit bra med fler cykelanpassade hinder och mindre objekt för att flytta runt. Eleverna uttryckte också en önskan om att integrera rörelserikedom mer som en naturlig del i skolämnen.

Lärares perspektiv

Överlagt uppfattades pilotprojektet som mycket roligt och lärorikt. Invigningen och medskapande workshops var väldigt lyckade. Som utvecklingspotentialer ser lärarna gärna att större försök till att involvera rörelser och aktiviteter mer i skolan. Detta innebär inte att en klass tar en paus för att göra lite rörelser, utan att exempel, uppgifter och övningar genomförs rent fysiskt med kroppens rörelser som verktyg. De kognitiva effekterna av fysisk aktivitet varierar beroende på hur mycket som integreras i själv inläringen (se referenslistan för videoföreläsningen från Dr. Dean Dudley).



Däremot integrerades rörelserikedom i mycket mindre utsträckning och upplevelse från lärarna var att det finns mycket begränsat med tid att göra om sina lektioner med rörelserikedom i centrum oavsett läroämne. De skulle verkligen välkomna det och använda det – eleverna menade också på det skulle vara mycket roligare. Detta skulle i sin tur innebära att så kallade rörelsepåuser integreras naturligt i skolämnena.

Raster är ett fantastiskt tillfälle att lära sig att bli rörelserik. Det finns insatser som gett fritidspedagoger utbildning i rörelserikedom för att kunna använda mellan lektioner. Ordet rast är ett ord som kan associeras med olika saker för barn och unga – negativt som positivt. För att göra det meningsfullt upplever projektet att det skulle vara intressant att testa ett nytt perspektiv för rasten – se det som lektion av rörelserikedom och låt det ingå i fritidspedagogerna utbildning för att berika alla barn och unga med verktyg för hälsosamt liv.

Det diskuterades för- och nackdelar med tidsaspekten, eftersom att barnen glömmet bort vad de har gjort och när det gjordes. Fördelen är dock att en leverantör kan hinna skapa olika rörelse enheter. Det hade varit intressant att se elevers deltagande hade ökat ytterligare, ifall vissa enheter redan är halvt gjorda och att lärare och koordinators kan ge alternativ om vad som skulle kunna finnas eller modifieras. Därmed behövs inte en paus i projektet, som sommarlovet blev i det här fallet. En annan aspekt är att det hade varit bra ifall koordinatören syntes mer återkommande i processen och under genomförandet, samt att stationerna skulle flyttats runt mer. Det kom även förslag om att beskriva alternativ om vad som skulle kunna göras vid varje station för att inspirera men samtidigt ge valmöjligheter som stödjer autonomi.

Som respons på att eleverna använde enheter mycket mer på vägen hem från skolan menar lärarna på att det kan bero på ett inlärt beteende av att ta sig till skolan direkt (från yngre år). Även i kombination med tydliga riktlinjer från föräldrar samt att vissa barn kan ha svårare med tidsuppfattningen. Utifrån detta tyckte gruppen att det skulle vara intressant att göra ett liknande projekt med mindre barn i förskolan.

Föräldrars perspektiv

Förankringen med föräldrar började bra med informationsmöte. Vidare var det relativt stor uppslutning vid invigningen. Däremot hade självklart projektet önskat en större andel respons i de digitala enkätundersökningarna. Samarbetet med att få föräldrar engagerade kan vara utmanande av olika skäl som återfinns i vardagen. Inga andra insatser, förutom de redan nämnda, gjordes från organisationen bakom pilotprojektet för att involvera föräldrar i större utsträckning. Samtidigt vet vi att det är väldigt mycket upp till föräldrar att själva värdesätta rörelserikedom och vara en del av den tillsammans med sina barn för att betinga det som något vardagligt och positivt. Detta fortsätter sannolikt för barnen i vuxen ålder och ger positiva effekter direkt för både barnen och vuxna.

Projektgruppens perspektiv

Konceptet som helhet är högst användbart och rekommenderas för framtida insatser. Lärdomarna från pilotprojektet har mynnat ut i nya träffar mellan olika sektorer som kan samlas under konceptet kring rörelserikedom. Det har främst gett lärdomar i hur rörelserikedom kan förhålla sig till rekommendationer och standarder för lekplatsformningar inklusive redskap. Om ljuset riktas mot den inhyrda byggställningen som togs bort, så finns här stora möjligheter att utveckla och diskutera hållbara rörelsemiljöer. Det rådde ingen tvivel om populariteten av en sådan attraktion eftersom;

- 1) Den var ny på skolan
- 2) Den var inte godkänt utifrån europeiska standarder för lekplatsutrustning och finns alltså i mindre utsträckning
- 3) Den var godkänd utifrån principer för riskfylld lek och dess efterföljande effekter
- 4) Tillförande rep/lianer var dynamiska/flyttbara och inte statiska

Detta är bara ett exempel på material som redan är producerat och kan använts för att utveckla rörelseförmåga, självförtroende, motivation för hälsofrämjande beteende, ifall det lever upp den lilla checklistan för rörelserika aktiviteter och miljöer. Att producera nya material och attraktioner kan då anses vara resursineffektivt. Riskfylld lek finns redan i naturen. Här är det viktigt att behålla kreativa naturmiljöer vid framtida samhällsplanering då effekterna är vetenskapligt enastående av många anledningar. Dessvärre ser vi dock en förtätning av städer där sådana här platser inte prioriteras lika högt, generellt sett. Frågan vi bör ställa oss är: vill vi främja barn och ungas utveckling på lång sikt eller vill vi hämna den genom att göra miljöer alldeles för säkra? Det är skillnad på *”så säkert som möjligt”* och *”så säkert som nödvändigt”*. Detta leds vidare in i diskussionen för hållbara rörelsemiljöer. Det finns ett behov för att diskutera nuvarande standarder utifrån ett socialt, ekologiskt och ekonomiskt hållbarhetsperspektiv. Flyttbar och föränderlig lekplatsutrustning, material från återbruk och principer för riskfylld lek står vanligtvis i kontrast till en stor andel byggda rörelsemiljöer som till viss del bygger på fysisk aktivitet – men där alla förmågor och intressen inte tas hänsyn till. Däremot finns det lokala initiativ på olika nivåer som inspireras och tar vara på den miljön för att främja rörelserikedom, så som Äventyrstigen i Umeå. Det finns även lokala initiativ i Umeå för att planera nya bebyggelser och stadsdelar med rörelserikedom i åtanke, såsom i Stöcke och Norra ön. Från ett försäkringsperspektiv blir debatten komplex och många frågor växer fram. Verksamheter kan riskera att stå som skadeståndsskyldiga för att uppmuntra till konstruktivt risktagande och mänsklig utveckling. Hur skulle det bli ifall lekfull arkitektur möter lekplatser? Platser som offentligt bjuder in till rörelse men som inte är besiktigade utifrån regler för lekplatser eftersom de anses vara något annat? Hur bör vi kommunicera till användarna och medborgarna? Hur ska verksamheter våga ta steg mot hållbarhet i denna debatt?

Pilotprojektet välkomnar starkt lokala forum för att diskutera sådana här frågor vidare i samverkan mellan samhällsbyggnad, teknik och fastighet, utbildning och fritid. Här



finns det även utrymme för att se över och skapa stöddokument till verksamheter med lärare och pedagoger med argument för riskfylld lek, att integrera rörelserikedom i skolämnen genom utbildningar och i policydokument.

Slutligen, tack till alla involverade i Rörelserika skolvägar 2019 som gjorde det möjligt. Vidare mot en rörelserik framtid.



Referenslista

[Aktiva skoltransporter \(2018\). Luleås tekniska universitet \(LTU\) & Luleå kommun](#)

[Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. \(2019\). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49\(3\), 371-383.](#)

[Dr. Dean Dudley \(2019\). "Physical literacy as a construct of learning" \(IPLC keynote presentation, Umeå 13/9\)](#)

[Elin Ekblom-Bak \(2018\). Stor försämring av svenskar kondition. Idrottsforskning](#)

[Gisela Nyberg \(2017\). Få unga rör sig tillräckligt. Centrum för idrottsforskning](#)

[Houser, N. E., Cawley, J., Kolen, A. M., Rainham, D., Rehman, L., Turner, J., ... & Stone, M. R. \(2019\). A Loose Parts Randomized Controlled Trial to Promote Active Outdoor Play in Preschool-aged Children: Physical Literacy in the Early Years \(PLEY\) Proje](#)

[Idrottsstatisk. \(2019\)](#)

[Jelleyman, C., McPhee, J., Brussoni, M., Bundy, A., & Duncan, S. \(2019\). A cross-sectional description of parental perceptions and practices related to risky play and independent mobility in children: the New Zealand State of Play Survey. *International jo*](#)

[Johan Faskunger \(2008\). Aktiv transport. Statens folkhälsoinstitut](#)

[Johan Faskunger \(2018\). Offentliga miljöer & anläggningar för ökad lust att röra på sig. *Change the game* 14/9](#)

[Boverket \(2013\). Planera för rörelse – så kan den byggda miljön stimulera till fysisk aktivitet i vardagen \(Kort version\) \(Full version\)](#)

[Sport for Life Society and Physical Literacy for Life. \(2019\)](#)

[University of British Columbia, BC Childrens Hospital och BC Injury Research and Prevention Unit. \(2017\)](#)

Bilagor

[Bilaga 1 – Konsumentverket – KO, Regler för lekplatser och lekredskap](#)

[Bilaga 2 – Boverket, PBL Kunskapsbanken – Lekplatser](#)

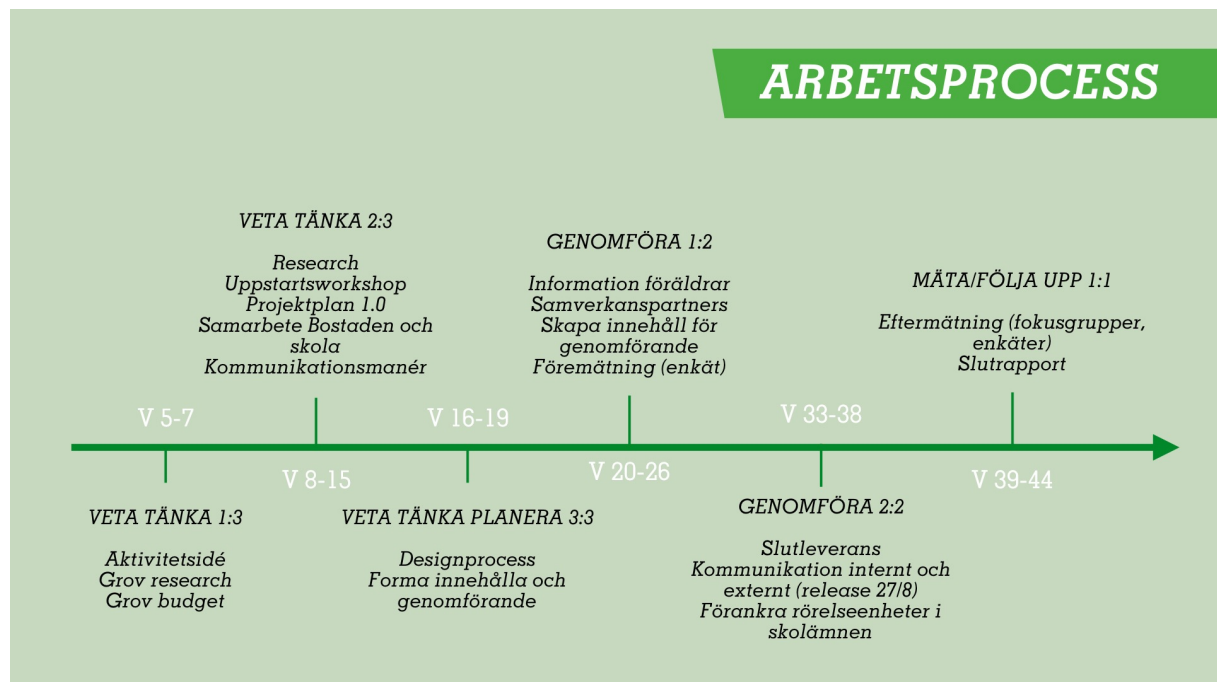
[Bilaga 3 – Boverket, Regler för lekplatser och lekredskap](#)

[Bilaga 4 – Svensk Markservice, ”Säkra lekplatser – Vem bär ansvaret?”](#)

[Bilaga 5 – Tress Sport & Lek, Säkerhetsregler för lekplatsutrustning](#)

[Bilaga 6 – Umeå kommun, Riktlinjer för upplåtelse av offentlig plats](#)

[Bilaga 7 – Schematisk tidplan](#)



[Bilaga 8 – Digital enkät för föräldrar](#)

Bilaga 9 – Enkät för elever

Rörelserika skolvägar

Här kommer du få kryssa och ringa i svar på frågor och meningar. Det finns inga svar som är rätt eller fel, utan svara så bra och ärligt du kan. Fråga en vuxen om du behöver hjälp. Om du inte vet vad du ska svara, så kan du hoppa över den frågan eller meningen.

Jag går i årskurs: _____

- Här presenteras många olika aktiviteter, rörelser och sporter. Kryssa i hur ofta du gör du var och en när du är aktiv.
Kryssa sedan i hur bra tycker du att är på att göra dem.

Aktivitet / rörelse / sport	Hur ofta brukar du göra rörelserna eller sporter när du är fysiskt aktiv?					Hur bra tycker du att du är på att göra rörelserna eller sporterna?				
	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Aldrig gjort	Inte så bra	Okej	Ganska bra	Expert
Springa framlänges										
Springa baklänges										
Cykla										
Gå balansgång										
Hoppa jämfota										
Hoppa på ett ben										
Galoppera										
Korsa översteg										
Hoppa hopprep										
Rulla										

Aktivitet / rörelse / sport	Hur ofta brukar du göra rörelserna eller sporter när du är fysiskt aktiv?					Hur bra tycker du att du är på att göra rörelserna eller sporterna?				
	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Alltid	Aldrig gjort	Inte så bra	Okej	Ganska bra	Expert
Överhandskast										
Underhandskast										
Fånga med två händer										
Fånga med en hand										
Sparka en boll										
Slå en boll med ett racket										
Fotdribbla med boll										
Handdribbla med boll										
Putta en tung sak										
Dra en tung sak										
Glida										
Klättra										
Hänga										
Simma										



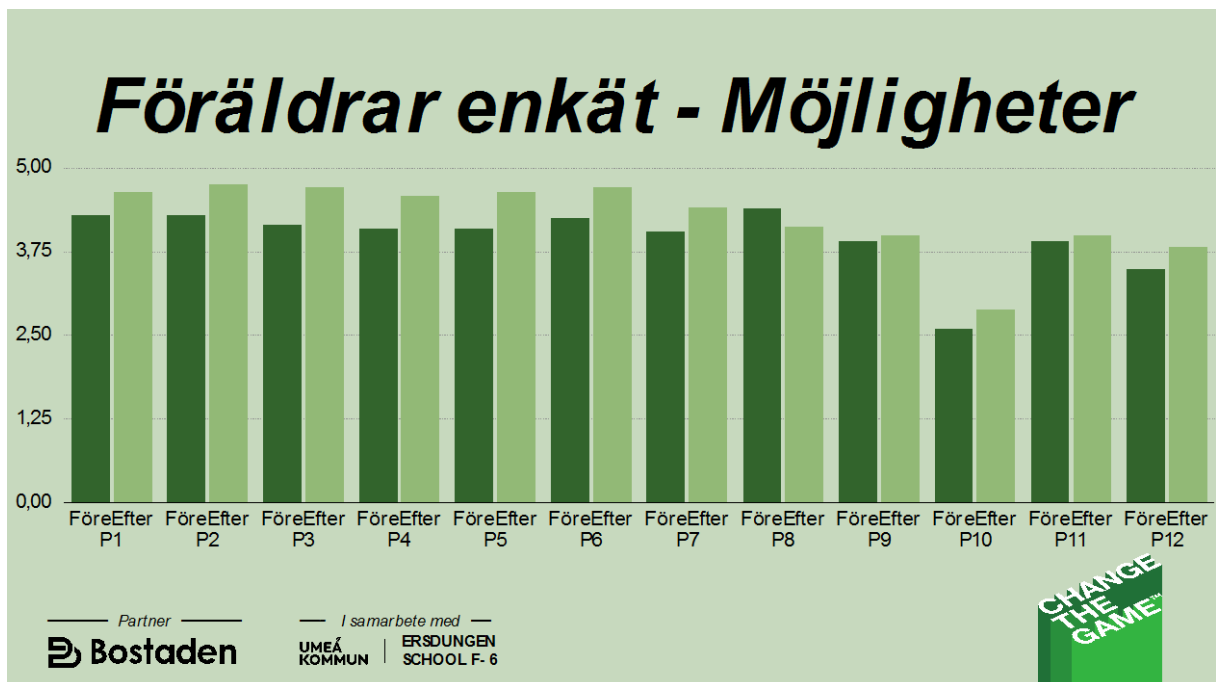
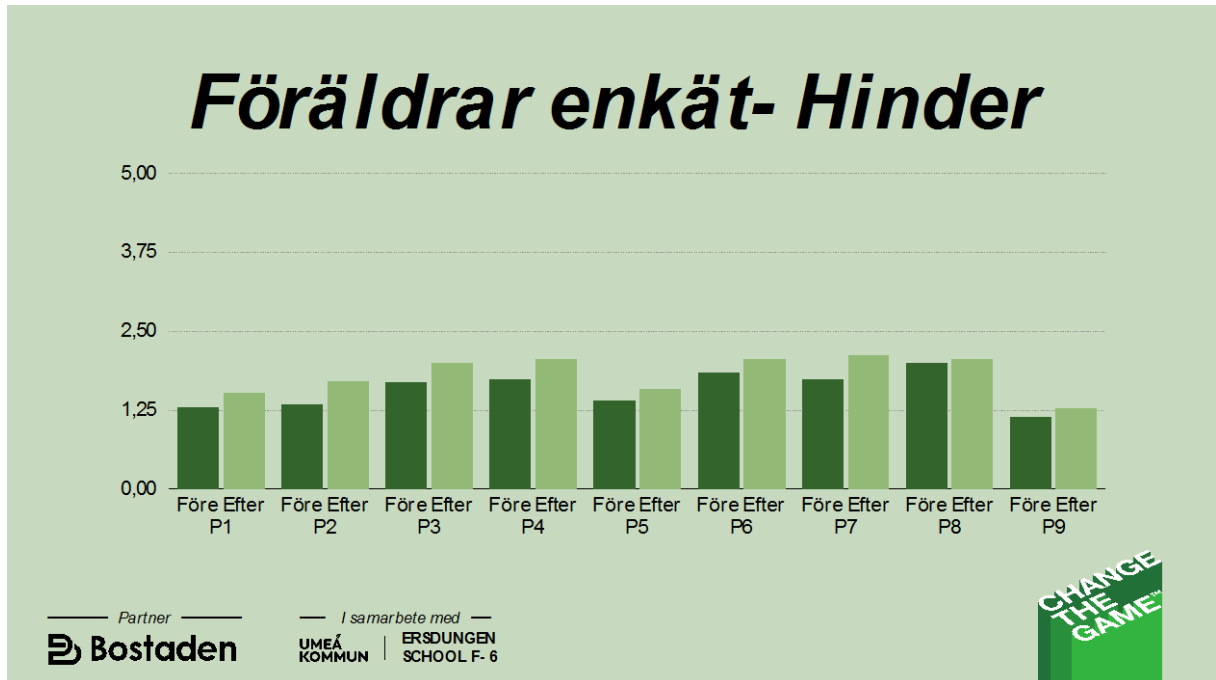
2. Vad tycker du om rörelser, idrotter och aktiviteter? Kryssa i den rutan som du tycker bäst in på dig.

		Helt falskt	Ganska falskt	Ganska sant	Helt sant
a)	Det tar inte lång tid för mig att lära mig nya rörelser, sporter eller aktiviteter				
b)	Jag tycker att jag har tillräckliga rörelser för att delta i alla sporter och aktiviteter som jag vill				
c)	Jag tycker att fysisk aktivitet är viktigt för min hälsa och mitt välmående				
d)	Jag tycker att fysisk aktivitet gör mig gladare				
e)	Jag tycker att jag kan vara med i vilken sport/fysisk aktivitet jag än väljer				
f)	Jag oroar mig för att prova nya sporter och aktiviteter				
g)	Jag förstår orden som tränare och idrottslärare använder				
h)	Jag känner mig säker när jag gör fysiska aktiviteter				
i)	Jag ser fram emot att prova på nya aktiviteter, rörelser eller sporter				
j)	Jag är naturligt bra på att göra fysiska aktiviteter och behöver därför inte öva så mycket				

3. Kryssa i den ruta som du tycker stämmer bäst in på vad du tycker.

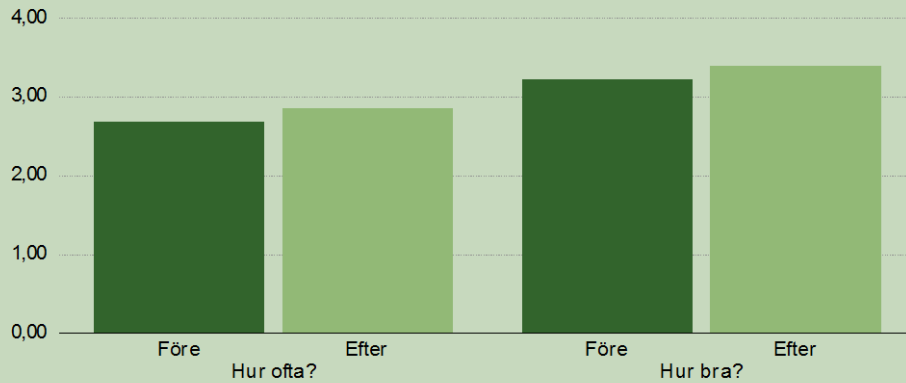
		Håller inte alls med	Håller inte med	Håller med	Håller helt med
Att läsa och skriva är mycket viktigt...					
a)	... i skolan				
b)	... hemma med familjen				
c)	... med kompisar				
Matematik och siffror är mycket viktigt...					
a)	... i skolan				
b)	... hemma med familjen				
c)	... med kompisar				
Rörelser, aktiviteter och sport är mycket viktigt...					
a)	... i skolan				
b)	... hemma med familjen				
c)	... med kompisar				

Bilaga 10 – Resultat vuxen enkät



Bilaga 11 – Resultat elev enkät

Elev enkät del 1 - Här presenteras många olika aktiviteter, rörelser och sporter. Kryssa i hur ofta du gör var och en när du är aktiv. Kryssa sedan i hur bra du tycker du är på att göra dem.

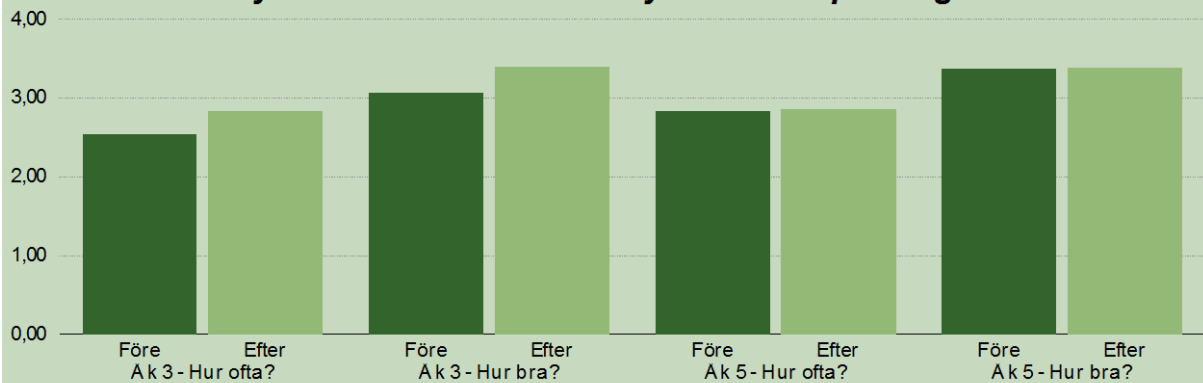


Partner
Bostaden

I samarbete med
UMEÅ KOMMUN | **ERSDUNGEN SCHOOL F-6**



Elev enkät del 1 - Här presenteras många olika aktiviteter, rörelser och sporter. Kryssa i hur ofta du gör var och en när du är aktiv. Kryssa sedan i hur bra du tycker du är på att göra dem.

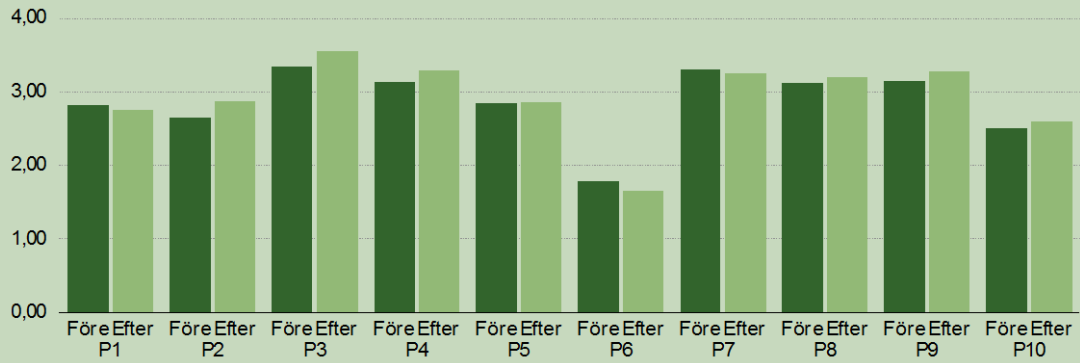


Partner
Bostaden

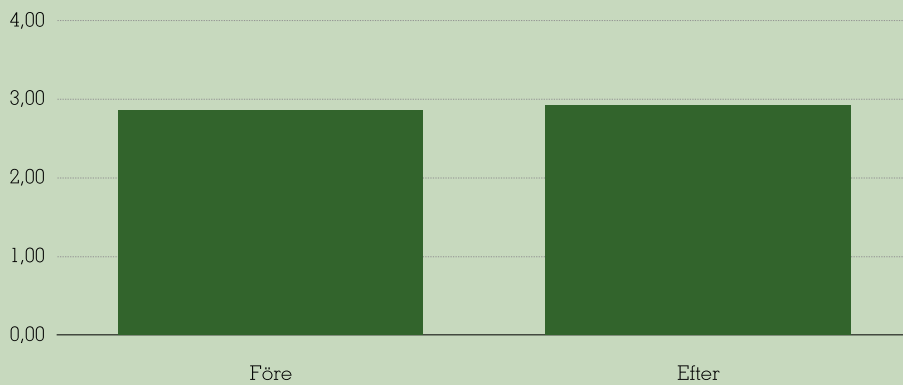
I samarbete med
UMEÅ KOMMUN | **ERSDUNGEN SKOLA F-6**



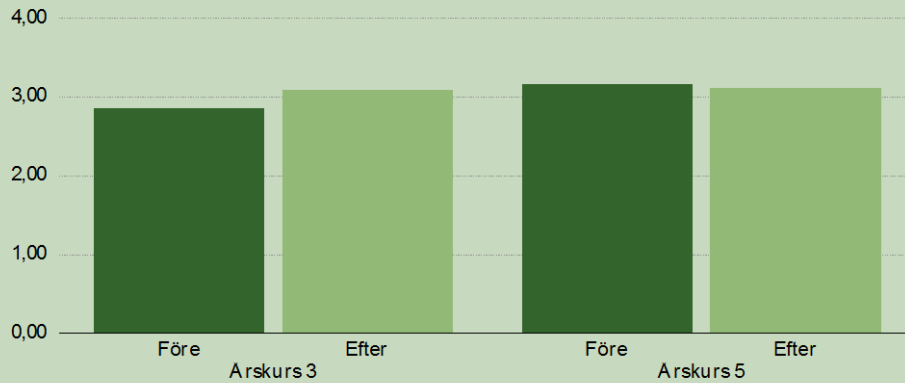
Elev enkät del 2 - Vad tycker du om rörelser, idrotter och aktiviteter? Kryssa i den rutan som du tycker passar bäst in på dig.



Elev enkät del 2 - Index av alla påståenden för alla elever.



Elev enkät del 2 - Index av alla påståenden uppdelat mellan årskurser

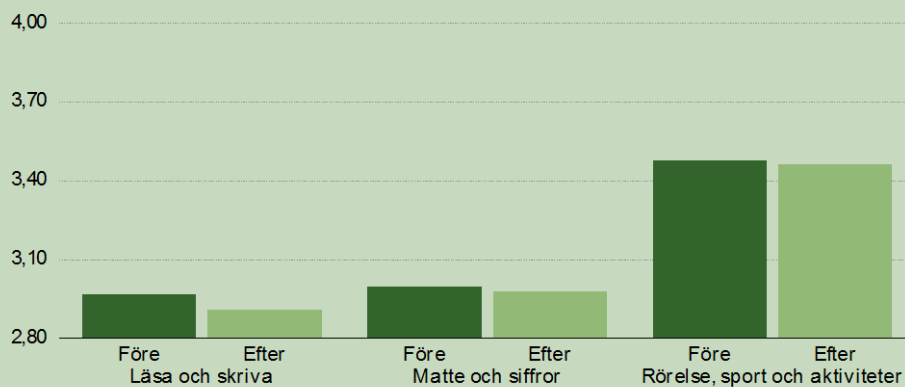


Partner
Bostaden

I samarbete med
UMEÅ KOMMUN | **ERSDUNGEN SCHOOL F-6**



Elev enkät del 3 - Kryssa i den ruta som du tycker stämmer bäst in på vad du tycker. Hur viktigt är följande saker?



Partner
Bostaden

I samarbete med
UMEÅ KOMMUN | **ERSDUNGEN SKOLA F-6**

