

Visste du att...

...den osäkra och otrygga trafiksituationen runt en skola oftast beror på att föräldrar lämnar och hämtar sina barn med bil.

...om barn får gå eller cykla till skolan varje dag ökar deras prestationsförmåga.

...om barn får öva på att vara i trafiken kan de bli trafikmogna tidigare än om de blivit skjutsade med bil.

...50 % av alla bilresor i Sundsvall är kortare än fem kilometer. Många av dem kan ersättas med cykel eller en promenad.

...med cykelhjälm minskar risken för dödliga skullskador med 40 %

E-post: traskohoj@sundsvall.se

Varför mitt barn ska gå eller cykla till skolan



Friskare elever

Barn som är fysiskt aktiva blir också mer aktiva elever i skolan. Inlärningsförmågan liksom koncentrationen ökar. Barnen sover bättre om natten och presterar bättre om dagen.

En promenad eller cykeltur till skolan är viktig motion i en alltmer stillasittande vardag. Det är också ett nyttigt sätt att utveckla sin trafikmognad på.

Att gå och cykla till skolan leder till en ökad fysisk aktivitet vilket i sin tur leder till friskare barn som kan koncentrera sig bättre i skolbänken.

Visste du att?

Barn ska röra sig minst 60 minuter varje dag. Det är det svårt att komma upp i utan vardagsmotion, exempelvis genom att gå och cykla till skolan.



Förebilder

Vi vuxna är förebilder. Därför har våra resvanor, som föräldrar och lärare, 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.

Var en förebild -

Gå och cykla till jobbet istället för att ta bilen

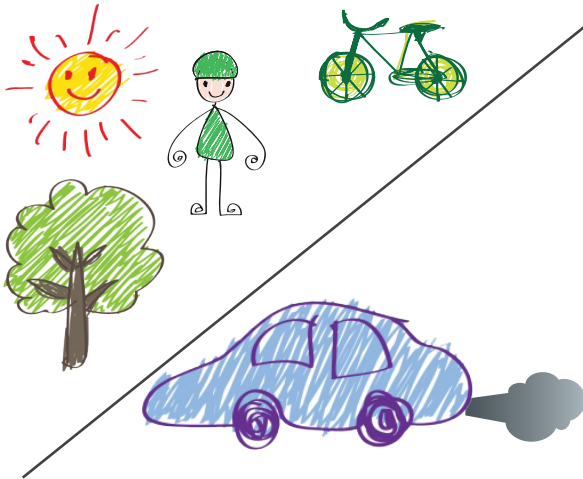
Ofta känner vi oss piggare på jobbet efter en promenad eller en cykeltur. Minskar vi bilanvändningen ger det både positiva effekter på miljön och den egna hälsan. Det blir dessutom mer kvar i plånboken. Det skapar en lugnare och tryggare närmiljö och vi får mindre stress i vardagen.



Renare luft

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.



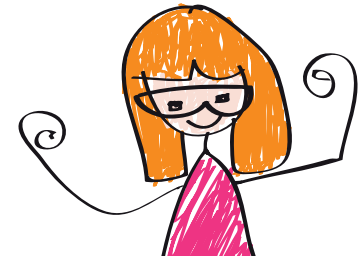
Trygga och självständiga barn

Barn som själva tar sig till skolan känner sig mer nöjda och presterar bättre.

"Barn som inte reser självständigt, det vill säga utan föräldrars översikt, förlorar naturliga möjligheter att utforska sin närmiljö och att interagera med kompisar på egen hand. Det leder till att de blir mindre självständiga och trygga i sin närmiljö. Studierna om ökat bilresande kopplar även till den ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga som vi ser idag".

Källa: Jessica Westman, doktor i psykologi vid CTF, Centrum för tjänsteforskning vid Karlstads universitet.

Att ta sig själv till skolan är en möjlighet för barn och ungdomar att ägna sig åt aktiviteter som gör att de blir pigga och glada vilket kan lägga grunden för hur man mår resten av dagen.



Tryggare skolväg

Trafksituationen utanför skolan upplevs ofta som osäker och otrygg på grund av all biltrafik. Ofta skapas den otryggheten av bilburna föräldrar som lämnar och hämtar sina barn och kör in bilarna på skolområdet.

För att skapa en tryggare och säkrare skolmiljö kan du som förälder undvika att skjutsa dina barn med bil om det inte är absolut nödvändigt.

Om du som förälder anser att bilen är det enda alternativet ska du lämna ditt barn på ett säkert sätt.

Du kan till exempel lämna vid en plats en bit från skolan. Då kan barnet gå den sista biten på en gång- och cykelväg eller trottoar, själv eller tillsammans med dig.

Samåkning är ett annat bra alternativ för att minska antalet bilar kring skolan.

Är mitt barn trafikmoget?

För att gå och cykla säkert i trafiken och för att bli trafikmogen är det viktigt med praktisk erfarenhet i tidig ålder. Där har både skolan och du som förälder ett gemensamt ansvar.

När ditt barn blir trafikmoget och redo att själv ta sig fram längs gatorna, är väldigt individuellt. Det är något du som förälder måste avgöra. Men för att uppnå en trafikmognad måste barn redan i tidig ålder få erfarenhet av att röra sig i gaturummet (trafikmiljö, vägar, fordon och trafikanter). Denna erfarenhet får de när de tillsammans med sina föräldrar går eller cyklar till skolan och andra aktiviteter.

Med hjälp och handledning lär sig barn att uppfatta trafiksituationer och hur de ska bete sig för att sedan själva ta sig till skolan på egen hand.

Att bli skjutsad i bil fram till 10–12 års ålder ger inte samma trafikmognad som om barnet gått eller cyklat själv eller med en vuxen sedan förskolan.

