

HJULMETODEN FÖR SKOLOR

En handbok om hur skolor skapar långsiktiga
förutsättningar för aktiva skolresor.



Hej rektor och pedagoger!

Vi vuxna har makten att påverka barns vardag i en mer aktiv riktning redan på vägen till skolan. När fler går eller cyklar skapas inte bara bättre förutsättningar för hälsa och lärande, utan också tryggare närmiljöer och en mer hållbar trafik runt skolorna. Aktiva skolresor bidrar till barnens självständighet, rörelseglädje och en social gemenskap som följer med in i klassrummet.

Ni som arbetar inom skolan har en unik möjlighet att vara med och vända utvecklingen. Det är i vardagen, i dialogen med elever och vårdnadshavare och genom konkreta aktiviteter, som beteenden förändras och en kultur av aktiva skolresor kan växa fram. Tack vare skolplikten når ni en stor andel av barnen i Sverige och deras vårdnadshavare. Det arbete som görs på skolan har därför stor och direkt påverkan.

Hjulmetoden för skolor är en handbok för er som vill främja aktiva skolresor. Metoden ger stöd i att bygga upp ett långsiktigt och strukturerat arbete som blir en naturlig del av skolans verksamhet. På så sätt blir arbetet inte beroende av enskilda eldsjälar eller tillfälliga projekt, utan får en stabil grund som kan leva vidare och utvecklas över tid.

I den tillhörande bilagan Verktygslåda för skolor hittar ni flera aktiviteter med tydliga kopplingar till läroplanen, färdiga att plocka in i undervisningen.

Metoden är framtagen inom projektet “Systeminnovation för aktiva skolresor” som finansierats av Vinnova och drivits av Innovation Skåne tillsammans med Trivector Mobility. Läs mer om “Systeminnovation för aktiva skolresor”.

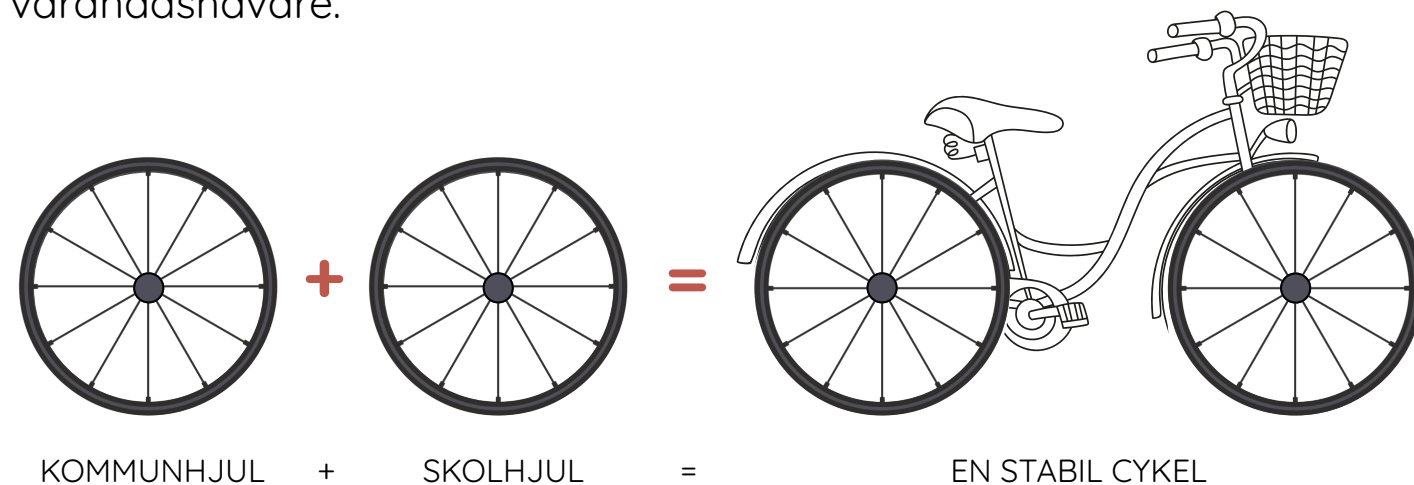


Hjulmetoden – en metod, två hjul

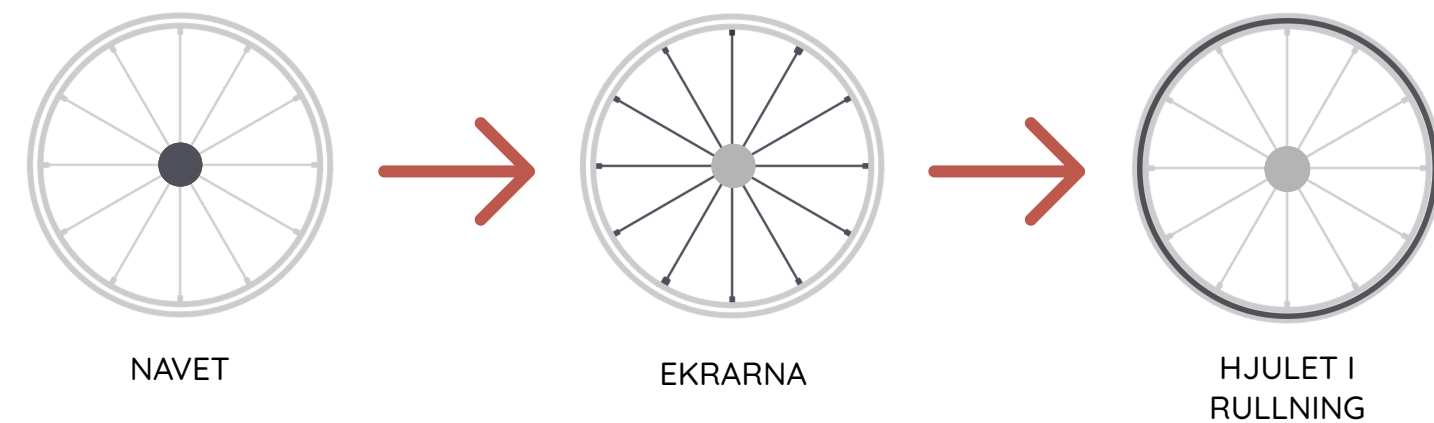
Hjulmetoden hjälper grundskolor och kommuner att arbeta strukturerat och långsiktigt för fler aktiva skolresor. Hjulmetoden består av två "hjul": skolhjulet och kommunhjulet. De kompletterar varandra och har för avsikt att användas parallellt och i samverkan. Metoderna har olika målgrupper och olika funktioner, men bygger på samma grundidé: att aktiva skolresor kräver både praktiskt arbete i närtid och långsiktiga strukturer.

Hjulmetoden för kommuner riktar sig till kommunala verksamheter. Den handlar om att skapa strukturella förutsättningar i kommunens arbete samt stötta skolorna i deras arbete med att främja aktiva skolresor. Läs [Hjulmetoden för kommuner](#).

Hjulmetoden för skolor riktar sig till grundskolor. Den fokuserar på att skapa strukturella förutsättningar i skolans arbete samt på det som sker nära eleverna: undervisning, aktiviteter och dialog med vårdnadshavare.



Hjulmetodens tre delar



Hjulet består av tre delar som tillsammans skapar förutsättningar för ett långsiktigt och hållbart arbete med aktiva skolresor.

1. **Navet**, där arbetet organiseras och riktning skapas.
2. **Ekrarna**, utgör de bärande strukturer som stärker arbetet.
3. **Hjulet i rullning**, där åtgärder, aktiviteter och engagemang tar form. Till denna del hör en verktyglåda som stödjer genomförandet.

Hjulmetoden är flexibel och användaren väljer själv ambitionsnivå och vilka delar som är mest relevanta utifrån den specifika skolans behov och lokala förutsättningar. De aktiviteter och insatser som väljs påverkar också hur arbetet behöver organiseras och vilka strukturer som behöver finnas på plats.

Hjulmetodens byggstenar



Hjulmetoden för skolor

Visar hur skolan kan organisera, förankra, genomföra och följa upp arbetet med aktiva skolresor.

Verktygslåda för skolor

Innehåller aktiviteter, kartläggningsverktyg och samtalsunderlag som hjälper skolan att omsätta metoden i praktiken.



Hjulmetoden för kommuner

Visar hur kommunen kan skapa långsiktiga förutsättningar för aktiva skolresor genom samverkan, styrning, planering och stöd till skolor.

Metoder och åtgärder för kommuner

Innehåller metoder och åtgärder för kartläggning, dialog, samverkan och utvecklingsarbete mellan kommun och skola.

Innehållsförteckning

Hej rektor och pedagoger!	1
Hjulmetoden - en metod, två hjul	2
Hjulmetodens tre delar	2
Hjulmetodens byggstenar	3
Varför arbeta med aktiva skolresor?	5
NAVET - organisation och riktning	6
Vilka?	7
Varför?	8
Var befinner vi oss idag?	9
Var vill vi vara?	10
Vad ska vi göra?	11
EKRARNA - de bärande strukturerna	12
Strukturkapital - att bygga in arbetet i skolans system	13 - 14
Kulturkapital - att förändra normer och förväntningar	15 - 17

HJULET I RULLNING - aktiviteter och engagemang	18
Från kunskap till nya vanor	19
Tre nivåer att arbeta med - gärna parallellt	20
Verktygslåda för skolor	20
Nivå 1 - Skapa uppmärksamhet och engagemang	21
Nivå 2 - Aktiviteter med elever	22
Nivå 3 - Samverkan och långsiktighet	23
Så skapade vi metodhandboken	24
Tack för ert engagemang!	25
Källor	26

Varför arbeta med aktiva skolresor?

Effekterna av att fler elever tar sig aktivt till skolan hela eller delar av vägen märks kring skolan, men även i klassrummet. Här är några fördelar med aktiva skolresor:

1. Bättre skolprestationer och koncentration

Studier visar att elever som är fysiskt aktiva på väg till skolan har bättre koncentrationsförmåga och inlärningskapacitet. Denna dagliga rörelse hjälper hjärnan att vara alert och redo för skoldagen [1].

2. Säkrare skolmiljö

Mindre biltrafik vid skolor minskar risken för olyckor och skapar en tryggare miljö för alla barn. Genom att minska skjutsandet kan vi förbättra trafiksituationen och göra skolans omgivning mer säker.

3. Förbättrad fysisk hälsa och välbefinnande

Aktiva skolresor ger eleverna daglig motion, vilket främjar en hälsosam livsstil och minskar risken för sjukdomar och övervikt. Regelbunden fysisk aktivitet bidrar även till starkare muskler och hjärta samt ett bättre immunförsvar [1].

4. Ökad självständighet och trafiksäkerhet

Genom att ta sig till skolan på egen hand utvecklar eleverna en bättre förståelse för trafikregler och blir tryggare i att navigera i trafiken på egen hand. Dessutom får de en bättre förståelse för sitt närområde. Aktiva skolresor bidrar på så sätt till att bygga upp elevernas självförtroende och förmåga att ta ansvar [2].

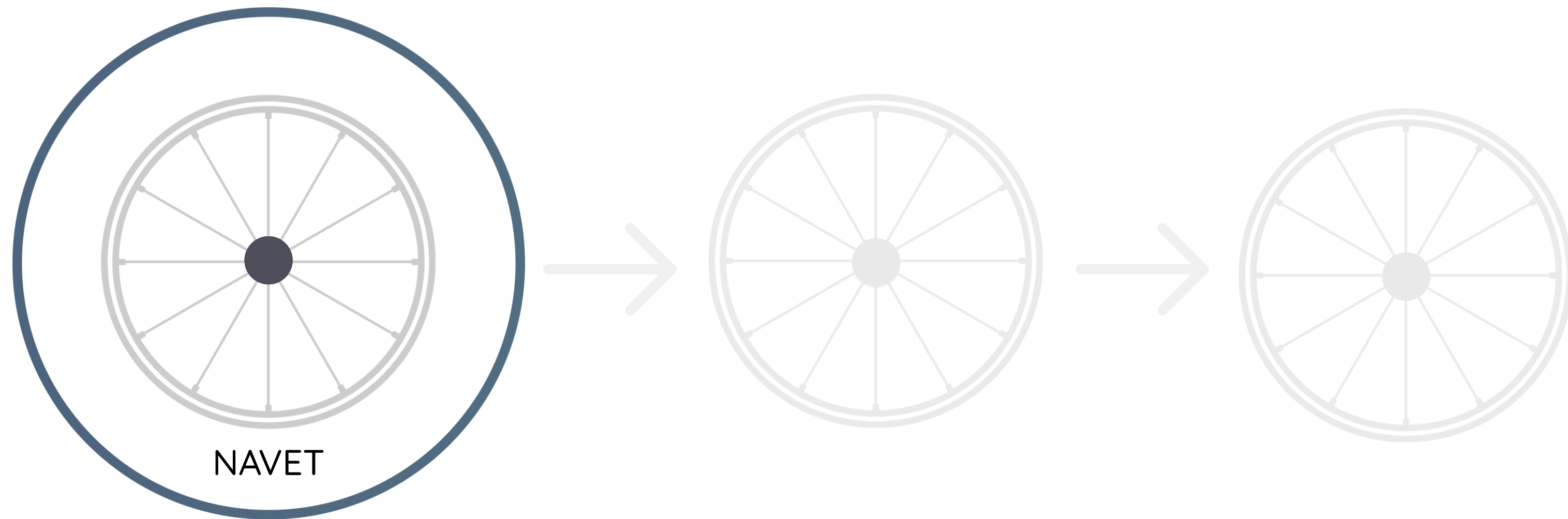
5. Miljövänligt val

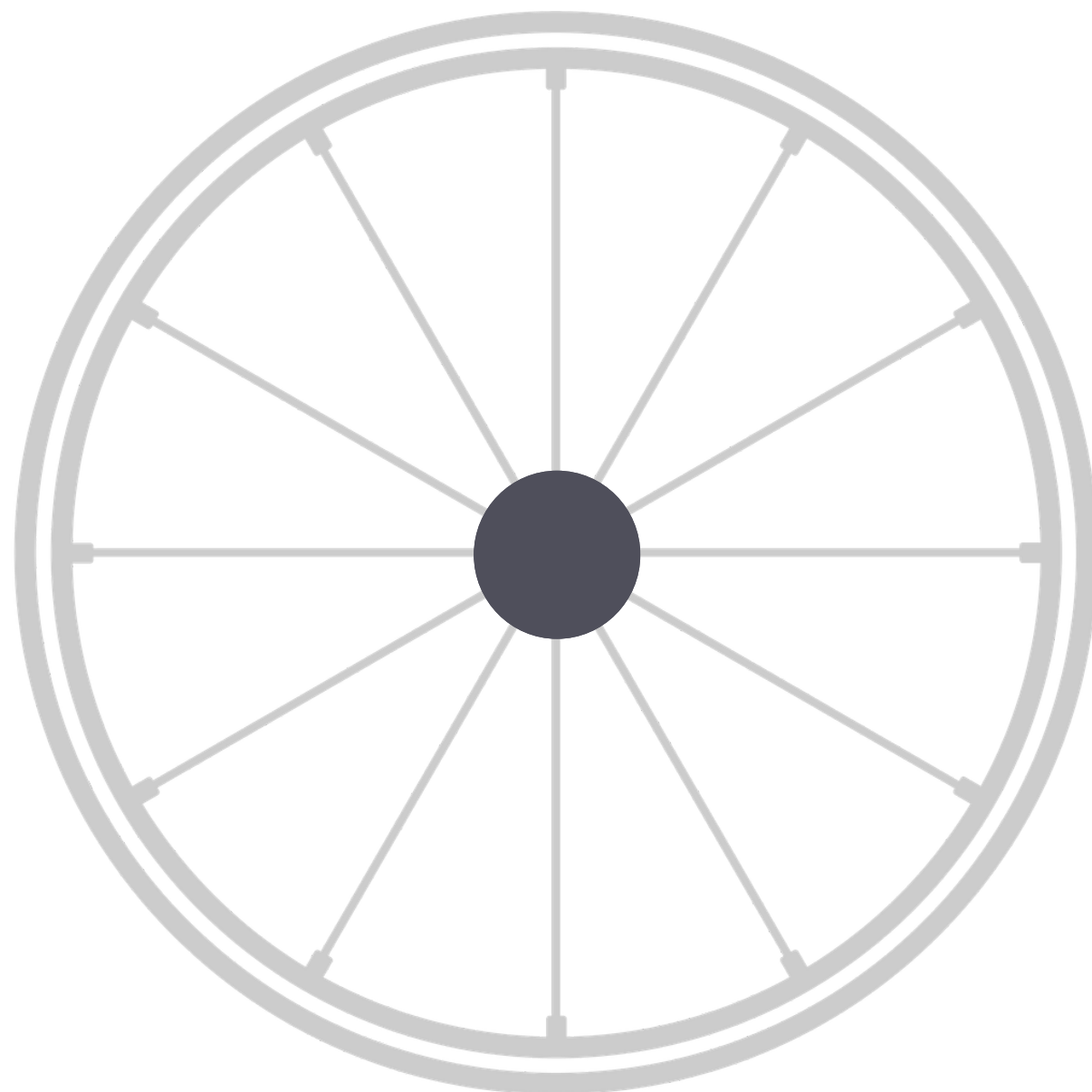
Att låta eleverna ta sig aktivt till skolan istället för att de skjutsas i bil minskar utsläppen av växthusgaser och luftföroreningar. Detta är både bra för luftkvaliteten kring skolorna och för samhället i stort. Eleverna får en förståelse för hur små val i vardagen kan påverka miljön positivt.

6. Sociala fördelar

Elever som tar sig aktivt till skolan får mer tid att umgås med vänner på vägen. Detta kan stärka deras sociala färdigheter och skapa en roligare och mer stimulerande start på dagen [2].

Hjulmetoden för skolor





Navet – organisation och riktning

Navet är den drivande och samordnande kärnan i arbetet med aktiva skolresor. Syftet med denna del är att skapa och bibehålla riktning, skapa kontinuitet och säkerställa att arbetet blir långsiktigt och inte personberoende.

Navet kan likställas med en arbetsgrupp som ansvarar för att formulera målbild, samordna insatser, följa upp arbetet och bibehålla framdrift. För att göra detta bör följande frågor besvaras:

- Vilka?
- Varför?
- Var befinner vi oss idag?
- Var vill vi vara?
- Vad ska vi göra?

Kommunen har i sin tur ett eget nav. Det samordnar, skapar strukturella förutsättningar i kommunen samt stöttar skolorna i arbetet med att främja aktiva skolresor. Läs mer om det i [Hjulmetoden för kommuner](#).

För att arbetet med aktiva skolresor ska vara så stabilt, långsiktigt och så personoberoende som möjligt bör det formas en arbetsgrupp vars uppgift är att driva arbetet framåt. I början av arbetet bör det beslutas vilka som ska vara involverade, samt när och till vilken grad dessa ska involveras.

Engagemang är en viktig drivkraft för arbetets framdrift, men arbetet bör organiseras så att ansvar, kunskap och kontinuitet inte blir beroende av enskilda personer.

Följande frågor kan hjälpa till med att identifiera vilka som bör involveras i arbetet:

- Vilka roller och funktioner behövs för att arbeta långsiktigt med denna fråga?
- Hur ska ansvar och roller formellt fördelas och hur säkerställer vi att arbetet inte blir beroende av enskilda personer?

Förslagsvis består gruppen av en rektor, en pedagog från lågstadiet, en pedagog från mellanstadiet samt en fritidspedagog. En person bör ha det uttalade ansvaret för att sammankalla när gemensamma möten krävs.

Se gärna över arbetsgruppens sammansättning regelbundet, förslagsvis i början eller i slutet av varje läsår. Då kan gruppen utvärderas och anpassas efter nya behov och omständigheter. Om någon slutar eller får förändrade arbetsuppgifter, fundera på om personen behöver ersättas och i så fall av vem.

Kom ihåg!

Fördela roller och ansvar tydligt så att inget faller mellan stolarna.
Den som är ansvarig för en uppgift behöver inte göra allt själv, men ska se till att uppgiften drivs framåt och slutförs.

Varför?

Arbetet med aktiva skolresor kan bidra till flera olika mål. Därför är det viktigt att skolan skapar en gemensam förståelse för syftet med arbetet och samsyn kring vilka värden och effekter arbetet ska bidra till. Den förståelsen behöver finnas både hos de som ska godkänna arbetet, de som driver arbetet och hos pedagoger och vårdnadshavare i stort.

Följande frågor kan hjälpa till med att identifiera varför ni vill och ska arbeta med att främja aktiva skolresor:

- Vilken typ av förankring krävs för att möjliggöra rätt resurser, mandat och fokus?
- Vad engagerar oss i frågan? Är det barnens hälsa, klimatet, en säkrare skolmiljö eller något annat?
- Vad brukar engagera personalen och eleverna på denna skola?
- Vad brukar engagera vårdnadshavarna?
- Vilka frågor driver den politiska ledningen i vår kommun just nu?



Var befinner vi oss idag?

Innan ni sätter upp mål och väljer insatser behöver ni förstå hur det ser ut på skolan idag. En gemensam nulägesbild skapar samsyn och gör att insatserna utgår från fakta istället för antaganden. Den skapar också en utgångspunkt för att följa utvecklingen och se vilka resultat arbetet leder till.

- **Fysiska förutsättningar.** Hur ser infrastrukturen ut runt skolan? Finns det trygga gång- och cykelvägar, bra belysning och tillräckligt med cykelställ? Hur påverkar upptagningsområdet förutsättningarna? Observera gärna trafiksituationen vid skolan under lämning och hämtning för att förstå situationen. Se hur ni kan genomföra en närmiljöanalys i [Verktugslåda för skolor](#).
- **Hur reser vi idag?** Frågan besvaras med en resvaneundersökning som kan göras på olika ambitionsnivåer. I projektet ”Systeminnovation för aktiva skolresor” användes metoden [RVU-Skola](#) som är framtagen för att vara enkel att genomföra, men ändå ge hög svarsfrekvens och utförliga svar. Se hur ni kan genomföra en resvaneundersökning i [Verktugslåda för skolor](#).

- **Attityder och normer** Hur ser vårdnadshavare och personal på aktiva skolresor? Vilka vanor och normer påverkar hur eleverna tar sig till skolan? Finns det exempelvis en vana att skjutsa med bil, eller en oro för att skolvägen inte är tillräckligt trygg för att barnen ska kunna gå eller cykla på egen hand?
- **Befintliga processer.** Vad gör skolan eller kommunen redan idag som främjar rörelse, klimatet eller trafiksäkerhet? Undersök om det finns befintliga forum där arbetet med aktiva skolresor kan bakas in.
- **Resurser.** Vad kan ni avsätta för det här arbetet i form av tid, budget och kompetens? Vilken kompetens finns redan på skolan? Vilka befintliga aktiviteter eller strukturer kan ni bygga vidare på? Finns det behov av ytterligare stöd eller kunskap?

Var vill vi vara?

Navet sätter upp egna mål utifrån sina förutsättningar. Om ni har genomfört en resvaneundersökning kan ni utgå från resultatet och formulera mätbara mål, exempelvis öka andelen aktiva skolresor med en viss procent. Ett annat exempel på ett mätbart mål är att genomföra ett bestämt antal aktiviteter under läsåret som främjar aktiva skolresor.

Men målen bör handla om mer än siffror. Försök också att måla upp en vision för skolans kultur och miljö. Ni kan fundera på om ni vill nå ett läge där:

... aktiva skolresor är norm och förstahandsval för elever och personal.

... eleverna är piggare och mer fokuserade, och studieron i klassrummet är större tack vare morgonens rörelse.

... trafikmiljön kring skolan upplevs som så trygg att vårdnadshavare vågar låta eleverna gå eller cykla själva.

... skolan aktivt bidrar till minskad miljöpåverkan och bättre hälsa hos eleverna.





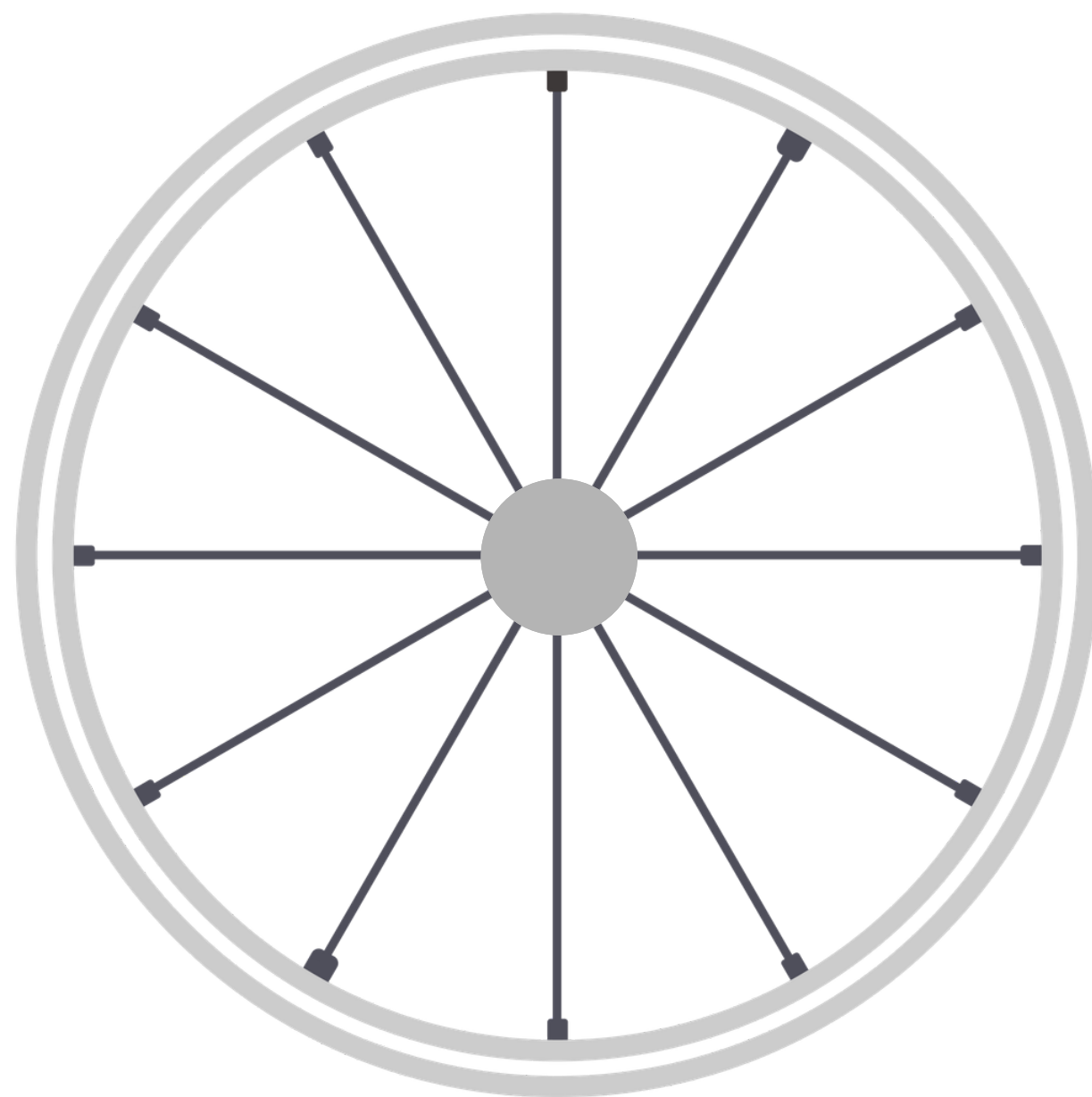
Vad ska vi göra?

För att arbetet med aktiva skolresor ska bli hållbart bör det integreras i skolans befintliga planering och årshjul, inte läggas på som en extra arbetsbörda. Fördela också ansvaret tydligt mellan olika roller, så att arbetet inte blir beroende av enskilda personer. Följande frågor kan hjälpa er på vägen:

- I vilka befintliga forum och processer kan arbetet integreras för att bli en naturlig del av den ordinarie verksamheten?
- Vilka resurser (tid, ekonomi och kompetens) behövs för arbetet och vad finns redan på plats?
- Vilka strukturer eller rutiner i dagens arbetssätt påverkar hur eleverna tar sig till skolan?
- Vad behöver finnas på plats för att aktiva skolresor ska bli en självklar och långsiktig del av skolans arbetssätt?

Hjulmetoden för skolor





Ekrarna – de bärande strukturerna

När ni har startat arbetet med Navet behöver ni säkerställa att det inte stannar vid enskilda aktiviteter eller drivs av en engagerad person under en begränsad tid. Ekrarna handlar om att bygga en hållbar grund att stå på. För att arbetet med aktiva skolresor ska bli långsiktigt, stabilt och en naturlig del av skolans verksamhet behöver ni bygga upp både strukturkapital och kulturkapital. Tillsammans skapar de stabilitet.

Enkelt uttryckt:

- **Strukturkapital** handlar om det som sitter i skolans system: dokument, rutiner, ansvarsfördelning och arbetssätt.
- **Kulturkapital** handlar om det som sitter i människorna eller "väggarna": normer, attityder, förväntningar och gemensamma värderingar.

Båda kapitalen behövs. Struktur utan kultur blir lätt ett dokument i en pärm. Kultur utan struktur riskerar att bli kortlivad och personberoende.



Strukturkapital – att bygga in arbetet i skolans system

Strukturkapital innebär att ni gör arbetet med aktiva skolresor till en del av skolans ordinarie styrning och organisation, snarare än ett tillfälligt projekt. Detta kan göras på följande sätt:

1) Förankra i styrdokument och planer

Ett viktigt steg är att skriva in arbetet i relevanta dokument, till exempel verksamhetsplan, arbetsplan, utvecklingsplan och skolans årshjul.

När arbetet finns med i styrande dokument:

- ... ökar legitimiteten internt.
- ... blir det lättare att prioritera tid och resurser.
- ... blir arbetet mindre sårbart vid personalförändringar.
- ... signalerar ni att frågan är viktig för skolan.

Reflektera över:

- I vilka befintliga dokument kan aktiva skolresor skrivas in?
- Hur kan detta kopplas till skolans redan prioriterade mål, till exempel hälsa, studiero, trygghet eller hållbarhet?

2) Integrera i befintliga rutiner

För att skapa kontinuitet bör arbetet vävas in i det som redan sker på skolan. När aktiva skolresor blir en del av ordinarie processer krävs mindre extraarbete över tid.

Exempel:

- Ta upp skolresor vid inskolning av nya elever.
- Inkludera frågan i välkomstbrev till vårdnadshavare.
- Låt elevrådet arbeta med trygg skolväg.
- Ta upp trygg skolväg och förslag på förbättringar på klassråd.
- Inkludera närområde och skolväg i trygghetsvandringar.
- Inkludera i det systematiska kvalitetsarbetet.

3) Skapa struktur för uppföljning

Det som mäts blir gjort. Genom att regelbundet följa upp får ni underlag för förbättringar och kan visa resultat för personal, elever och vårdnadshavare. Ta fram en plan för hur ofta uppföljningen ska ske och vilka parametrar ni vill prioritera, så som:

- Andelen aktiva skolresor.
- Upplevd trygghet på skolvägen.
- Attityder kring aktiva skolresor.
- Antal styrdokument och planer där aktiva skolresor skrivits in.
- Antal aktiviteter/tillfällen då arbetet för mer aktiva skolresor inkluderats.
- Trafiksituationen vid skolan.

4) Extern samverkan

Som skola kan ni ta initiativ till kontakt med kommunen för att tillsammans arbeta med aktiva skolresor. Genom fasta kontaktvägar och återkommande dialog med kommunens trafik-, miljö-, skol- eller samhällsbyggnadsfunktioner skapas bättre förutsättningar att hantera hinder och genomföra förbättringar. När samverkan formaliseras blir arbetet mindre personberoende och mer hållbart över tid.

Den interna samverkan är också viktig. Skriv ner hur ni sätter ihop arbetsgruppen och organiserar dess arbete. På så sätt blir det lättare för andra att ta över när det behövs. Och arbetet blir mindre betungande och personberoende.

Många faktorer som påverkar elevernas skolvägar ligger utanför skolans rådighet. För att få till ett systematiskt och långsiktigt arbete krävs att även kommunen engagerar sig. Det är kommunens arbete med planering, trafikmiljö, stadsutveckling, lokalförvaltning, kommunikation och styrning som avgör om aktiva skolresor blir möjliga och hållbara över tid. Hjulmetoden för kommuner kan stötta kommunerna i just det arbetet.



Kulturkapital – att förändra normer och förväntningar

Struktur skapar stabilitet, medan kultur skapar riktning.

Kulturkapital handlar om gemensamma värderingar och förhållningssätt. Att jobba med kulturkapitalet betyder i detta fall att successivt förändra bilden av hur man ”brukar göra” när det gäller skolresor. På många skolor finns en etablerad bilskjutskultur och att förändra den kräver mer än information – det kräver en normförskjutning. Personalen är viktiga normbärare och att bygga en gemensam målbild av varför arbetet är viktigt ger kraft åt förändringen. Det kan göras på följande sätt:

1) Synliggör vad som är normalt

Människor påverkas starkt av vad de upplever som ett normalt beteende. När andra transportval än bilen blir synliga och positivt laddade förändras normen gradvis. Det kan ni göra genom att:

- Synliggöra hur många som tar sig aktivt till skolan.
- Lyfta positiva exempel på aktiva skolresor i skolans kommunikation.
- Se till att personalens sätt att prata om skolresor stödjer ett aktivt och självständigt resande.

2) Skapa en gemensam berättelse

En skolas kultur formas av återkommande berättelser om vilka "vi" är och vad "vi" står för.

Så kan ni bygga en berättelse:

- Koppla till något större. Knyt aktiva skolresor till värden som redan är levande på skolan: hälsa, självständighet, hållbarhet, trygghet, studiero eller gemenskap. Ju starkare koppling till skolans befintliga värdegrund, desto naturligare blir arbetet.
- Hitta en formulering som fungerar för alla. Undvik formuleringar som utesluter elever med funktionsvariationer eller olika familjeförutsättningar. "Vi börjar dagen i rörelse" eller "Hos oss är skolvägen en del av lärandet" fungerar bredare än fraser som förutsätter ett visst sätt att ta sig fram.
- Gör berättelsen synlig i vardagen. En berättelse blir verklig först när den syns. Lyft den i välkomstbrev, på skolans hemsida, i klassrum och korridorer, vid skolstart och möten med vårdnadshavare. Återkommande små påminnelser har större chans att ändra normer än enstaka stora kampanjer.

Exempel på formuleringar som kan bära en berättelse:

"Hos oss börjar dagen i rörelse."

"På vår skola tar vi oss hit av egen kraft."

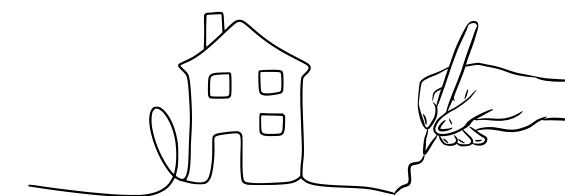
"Trygga vägar – piggare elever."

Formuleringen är mindre viktig än att den känns äkta för just er skola. Prova er fram, fråga elever och personal vad som klingar rätt och våga revidera om något inte fungerar.

3) Involvera eleverna

Eleverna är experter på sina egna skolvägar. Genom att ta tillvara på deras erfarenheter och idéer får skolan värdefulla insikter om vad som fungerar och vad som behöver förbättras. Samtidigt växer elevernas engagemang och positiva normer får lättare att spridas mellan kompisgrupper. Ge dem utrymme att exempelvis:

- Kartlägga skolvägar och identifiera otrygga platser.
- Föreslå förbättringar och lösningar.
- Skapa affischer, filmer eller andra kreativa uttryck.
- Vara ambassadörer.



4) Involvera vårdnadshavarna med respekt

För många vårdnadshavare handlar bilskjutsen om trygghet, logistik eller oro, inte om lathet. En normförändring kräver dialog snarare än pekpinar. Några viktiga principer:

- Bekräfta att trygghet är viktigt.
- Visa på lösningar snarare än problem.
- Erbjud konkreta alternativ, som exempelvis gå- eller cykelbuss eller cykelträning. Använd er gärna av vår Verktygslåda för skolor som inspiration.
- Kommunicera positivt snarare än moraliserande.

Att möta vårdnadshavare med respekt och förståelse är viktigt, men kommunikationen behöver också vara tydlig. I en vardag där många budskap konkurrerar om uppmärksamheten behöver skolan lyfta fram värdet av aktiva skolresor. Genom att kombinera respektfull dialog med ett tydligt budskap kan skolan skapa förståelse, engagemang och långsiktig förändring.

5) Små fysiska signaler skapar kultur

Miljön på och kring skolan signalerar vad som prioriteras. En genomtänkt fysisk miljö förstärker de normer ni vill bygga. Exempel på fysiska inslag som stödjer aktiva skolresor:

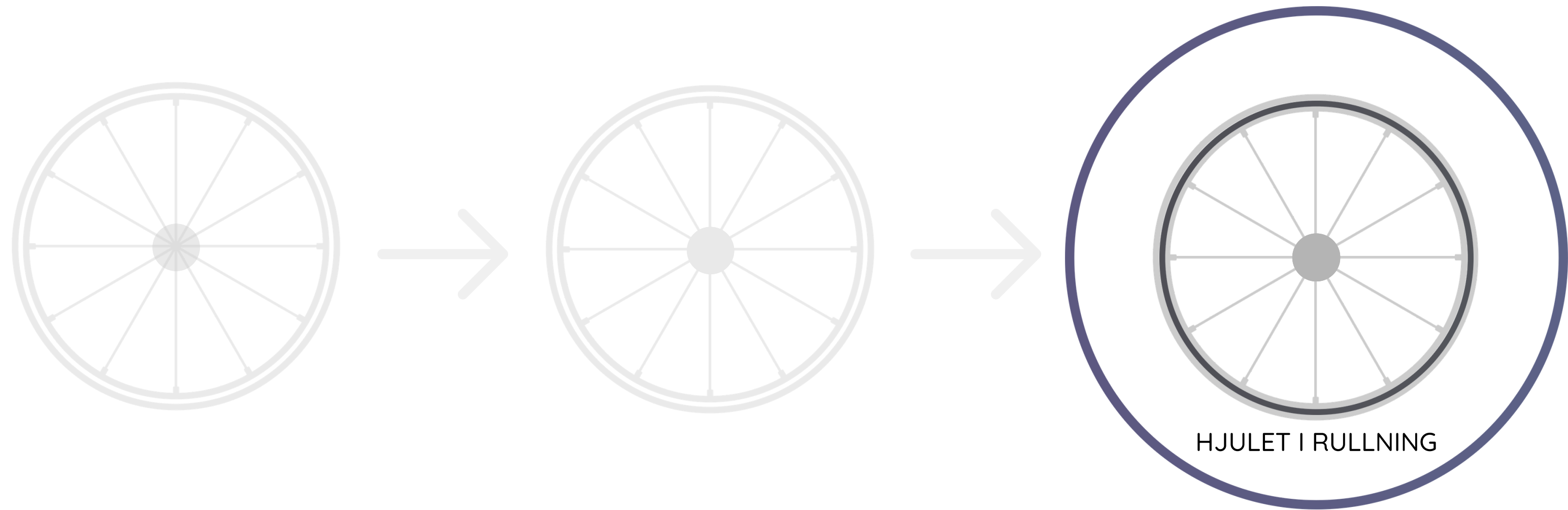
- Tydliga och välskötta cykelparkeringar.
- Uppmuntrande skyltar.
- Markeringar som uppmärksammar gång- och cykelstråk.
- Plats för cykelhjälm och regnkläder i kapprum.

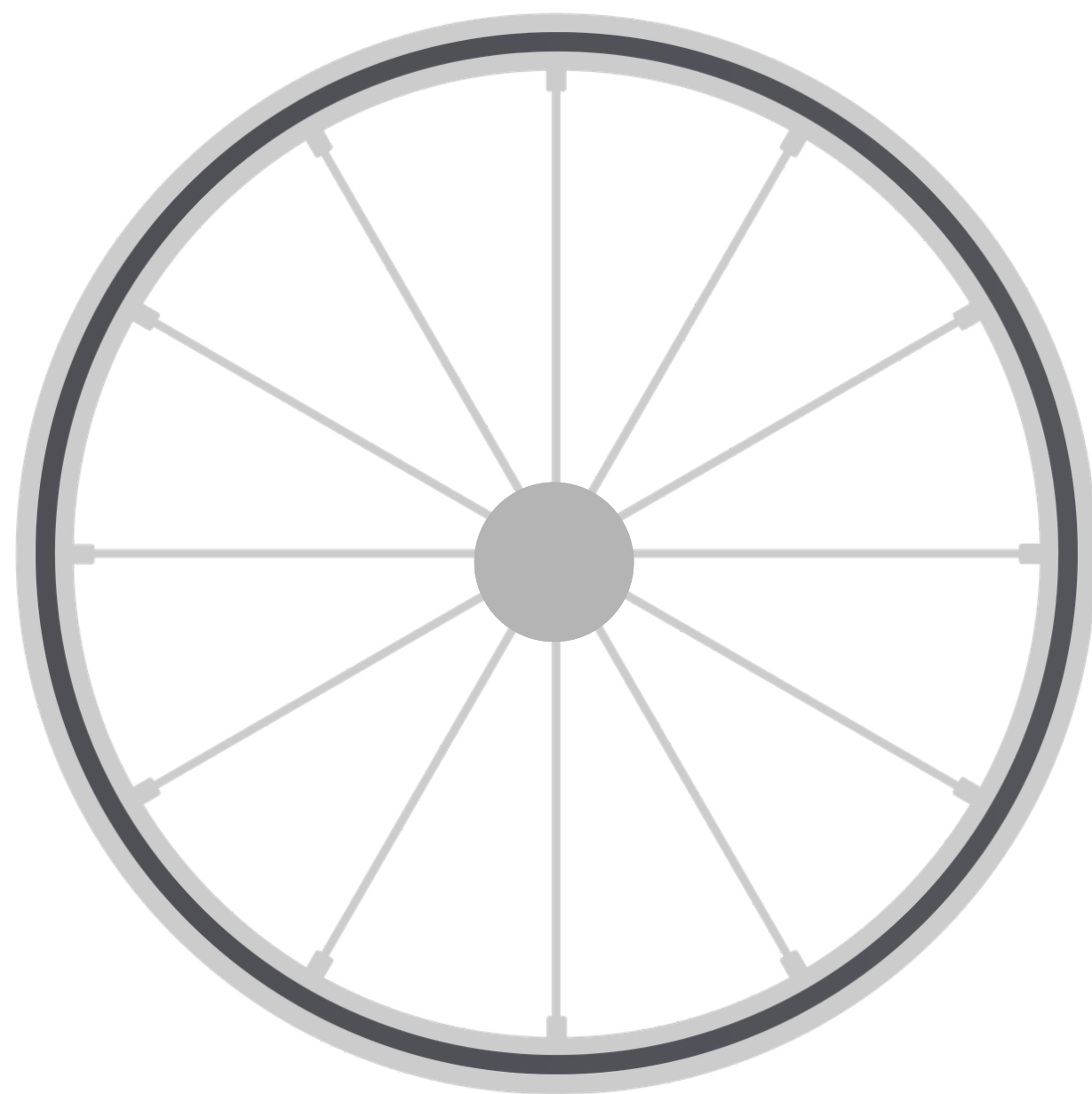
Tänk på!

Det är när struktur och kultur samverkar som verklig förändring sker. Struktur gör arbetet stabilt. Kultur gör arbetet levande. Aktiviteter gör arbetet synligt.



Hjulmetoden för skolor





Hjulet i rullning – aktiviteter och engagemang

Aktiviteter är ett konkret verktyg för att öka medvetenheten, sprida kunskap och stimulera en beteendeförändring som gör aktiva skolresor till det naturliga valet. De fungerar som en brygga mellan teori och praktik, där hälsa, självständighet och trafiksäkerhet står i centrum och kopplas till läroplanen på olika sätt.

Forskning visar att det är mest effektivt att kombinera olika typer av insatser och aktiviteter för att påverka elevers resvanor. När man arbetar på flera nivåer samtidigt, både med elevernas och vårdnadshavarnas kunskap och engagemang samt med fysiska förändringar i skolmiljön, blir det lättare att skapa förändring [3].

Från kunskap till nya vanor

Genom att arbeta strukturerat med olika typer av aktiviteter kan skolan:

Höja kunskapsnivån och skapa medvetenhet

Aktiviteterna ökar elevernas och vårdnadshavarnas kunskap om trafik, hållbarhet och hälsa. Genom övningar och reflektion i klassrummet får eleverna utforska sina egna resvanor och förstå hur de påverkar den lokala trafikmiljön, klimatet och den egna hälsan. Ökad medvetenhet är en viktig grund för att både vilja och kunna fatta nya beslut.

Stödja en positiv beteendeförändring

Ett centralt mål är att påverka attityder och normer, särskilt kring den utbredda "bilskjutskulturen". När vinsterna med aktiva resor synliggörs blir det lättare att förändra kulturen i en riktning där aktiva skolresor ses som det självklara alternativet.

Utveckla motorik och trafikvana

Praktiska moment ger eleverna möjlighet att träna motorik, balans och kontroll. För vårdnadshavare är just barnens trafikmognad ofta avgörande för vilket färdssätt de tillåter. Aktiviteterna stärker därför både elevernas och vårdnadshavarnas trygghet och tilltro till att barnen självständigt kan röra sig i trafikmiljön.

Skapa delaktighet och engagemang

När elever och vårdnadshavare bjuds in att påverka arbetet växer känslan av delaktighet och gemensamt ägandeskap. Ju fler som känner sig involverade, desto större blir motivationen att tillsammans arbeta för trygga, hållbara och aktiva skolresor.

Stärka relationen mellan skola och hem

När vårdnadshavare involveras i temadagar, informationsutskick eller andra aktiviteter skapas en gemensam arena för arbetet. Det stärker samarbetet mellan skola och hem.



Tre nivåer att arbeta med – gärna parallellt

Det finns lite olika typer av aktiviteter och insatser som ökar det aktiva skolresandet. Här är aktiviteterna uppdelade i tre nivåer.

Nivå 1 - Skapa uppmärksamhet och engagemang

Nivå 2 - Aktiviteter med elever

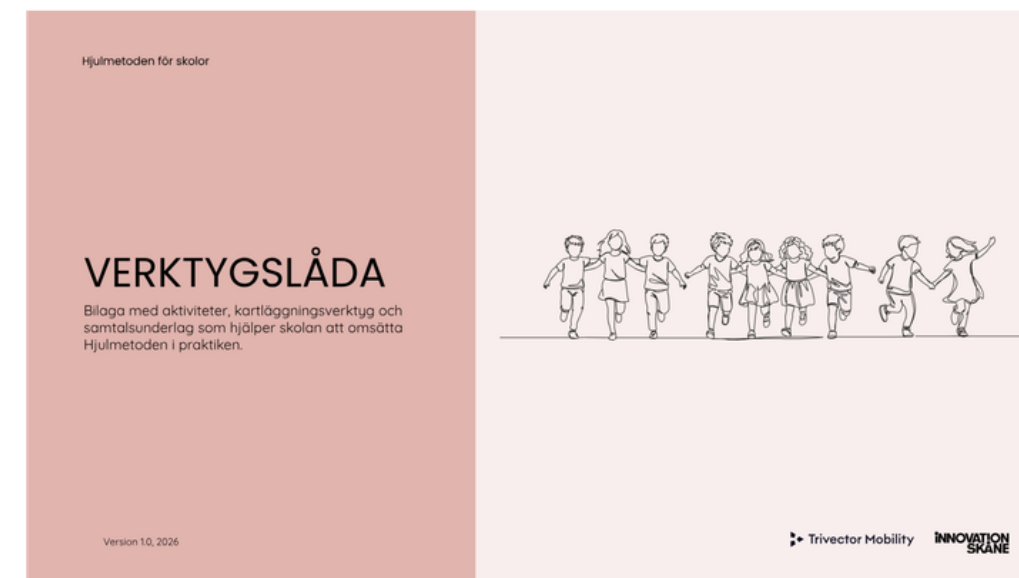
Nivå 3 - Samverkan och långsiktighet

Ni väljer vilken nivå och vilka delar som passar er bäst utifrån behov och lokala förutsättningar. Men om ni arbetar med aktiviteter på alla nivåer parallellt så skapar ni bättre förutsättningar för att lyckas över tid. Det viktigaste är att komma igång med arbetet, sedan kan det stegvis utvecklas.

Verktöglåda för skolor

I den tillhörande bilagan Verktöglåda för skolor finns ett urval av konkreta aktiviteter som kan vara ett stöd i arbetet med aktiva skolresor. Varje aktivitet innehåller tydliga steg, materiallista och tidsuppskattning, vilket gör dem enkla att använda i den ordinarie verksamheten. En stor majoritet av aktiviteterna har flera tydliga kopplingar till läroplanen och är färdiga att plockas in i undervisningen.

Innehållet består av beprövade och framgångsrika aktiviteter hämtade från flera organisationer. Genom att samla och anpassa dessa har det tagits fram en verktöglåda som tar vara på det arbete som redan gjorts.



Nivå 1 – Skapa uppmärksamhet och engagemang

I Nivå 1 ingår aktiviteter som skapar en viktig grund både för att få med kollegorna i arbetet och för att påverka kunskap och attityder hos vårdnadshavare och elever.

Exempel på insatser:

- Informera och engagera kollegor på personalmöten eller arbetsplatsträffar.
- Informera och inspirera vårdnadshavare i utskick och på möten med dem (se Verktyslåda för skolor).
- Sätt upp uppmuntrande skyltar vid entrén som lyfter värdet av rörelse och aktiva skolresor (se Verktyslåda för skolor).
- Gör insatser i den fysiska miljön för att uppmuntra rörelse, exempelvis måla fotsteg på marken.
- Städa, förbättra eller pynta cykelparkeringen. En välskött plats signalerar att cykeln är prioriterad på vår skola.



Nivå 2 – Aktiviteter med elever

I Nivå 2 ingår aktiviteter som direkt riktar sig till eleverna med syfte att höja deras kunskapsnivå, engagemang och förmåga att vilja och kunna röra sig aktivt till skolan. Elevernas engagemang och stärkta förmågor är något som kan sprida sig hem och indirekt påverka vårdnadshavares attityder och beteenden.

Exempel på aktiviteter från Verktygslåda för skolor:

- Pedagogiska övningar i klassrum med kopplingar till läroplanen.
- Fysiska aktiviteter som utvecklar elevernas vanor och stärker deras självständighet att röra sig i närmiljön: på fritids och raster samt före och efter skoltid.
- Klassutmaning för att öka aktivt resande.
- Testa den virala aktiviteten Bike Bus (gå- eller cykelbuss), där elever och vuxna följs åt längs en bestämd rutt till skolan.
- Anordna en temadag med stationer för motorikträning och cykelfix.



Nivå 3 – Samverkan och långsiktighet

I Nivå 3 ingår aktiviteter där det krävs samverkan och förändringar av nuvarande strukturer. Med insatserna på denna nivå skapar man kontinuitet och långsiktighet i arbetet.

Exempel på insatser:

- Se över hur aktiviteter och arbetssätt kan återkomma och utvecklas från läsår till läsår.
- Genomför en workshop där skola, vårdnadshavare, föreningsliv och kommunala tjänstepersoner träffas för att identifiera lokala hinder och gemensamma lösningar.
- Gör en närmiljöanalys tillsammans med kommunen (se Verktugslåda för skolor) av skolans närmiljö och boka möten med kommunen för att lyfta önskemål och behov.
- Gå med i nationella eller regionala nätverk och plattformar som arbetar med rörelse, miljö, hälsa och/eller trafiksäkerhet. Det ger er tillgång till stöd, verktyg och erfarenhetsutbyte. Exempel: Sätt Skåne i rörelse och Cykelvänlig skola.

Förbättra den fysiska miljön kring skolan:

- Gör en grundlig inventering av cykelparkeringar och avlämningsplatser, och boka möten med kommunen för att lyfta önskemål om tryggare infrastruktur.
- Inled dialog med kommunen om att skapa en lugnare och säkrare miljö kring skolan, där biltrafiken begränsas vid skolan under hämtning och lämning, en så kallad skolgata.

Inspiration!

Malmö stad har testat skolgator på tre skolor i Malmö. Läs mer om vad de gjort [här](#).





Så skapade vi metodhandboken

Under åren 2023–2026 fick Innovation Skåne och Trivector Mobility medel från Vinnova för satsningen ”Systeminnovation för aktiva skolresor”. Projektets syfte var att ta fram en ny, skalbar och normkreativ metod för att öka andelen elever som tar sig aktivt till och från skolan, och därmed bidra till bättre hälsa och minskad miljöpåverkan.

Hjulmetoden har vuxit fram i nära samskapande med fyra pilotskolor och tre kommuner i Skåne. Under projektets gång har elever, vårdnadshavare, skolpersonal och kommunala tjänstepersoner arbetat tillsammans för att identifiera behov, prioritera insatser och utveckla arbetssätt.

Denna handbok är tänkt att bidra till ett mer strukturerat och långsiktigt arbete, som inte är beroende av enskilda personer eller projekt. Fokus har legat på att skapa ett stöd för grundskolor och kommuner i att bygga upp ett långsiktigt och strukturerat arbete som kan bli en naturlig del av verksamheten.

Vi hoppas att handboken kommer att vara till nytta för många grundskolor och kommuner och fungera som ett konkret stöd i arbetet med att främja aktiva skolresor.

/Innovation Skåne och Trivector Mobility, augusti 2026

Tack för ert engagemang!

Hjulmetoden och projektet “Systeminnovation för aktiva skolresor” hade inte blivit verklighet utan det fantastiska engagemanget från alla samarbetspartners.

Tack till skolorna

Vi vill rikta ett stort och varmt tack till de fyra pilotskolorna som gått före och banat väg. Genom att testa nya metoder, genomföra resvaneundersökningar och engagera både elever och personal har ni varit helt avgörande för projektets framgång. Ett särskilt tack till rektorer, pedagoger, elever och vårdnadshavare vid:

- Vittra Landborgen, Helsingborg
- Västra Ramlösa skola, Helsingborg
- Sånnaskolan, Åhus
- Lindesborgsskolan, Tomelilla

Tack till kommunerna

Tack till de medverkande kommunerna för strategiskt stöd och engagemang i arbetet med att skapa systemförändring som främjar barns aktiva skolresor. Tack för att ni bidragit med kunskap och resurser för att skapa en tryggare trafikmiljö kring skolorna.

- Helsingborgs stad
- Kristianstads kommun
- Tomelilla kommun

Tack till organisationer för lån av aktiviteter

Verktygslåda för skolor bygger på beprövade och framgångsrika initiativ från flera organisationer. Tack för det arbete ni gjort med att ta fram utmärkta pedagogiska övningar och praktiska aktiviteter. Ett särskilt tack för material och inspiration från:

- NTF – Nationella trafiksäkerhetsförbundet
- Trafikförsäkringsföreningen
- Västtrafik för material från utmaningen ”På egna ben”
- Generation Pep
- Cykelfrämjandet
- UR Play
- Trollhättans stad
- Region Skåne (Sätt Skåne i Rörelse)
- Luleå tekniska universitet (SICTA)

Källor

[1] Folkhälsomyndigheten "Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande", Folkhälsomyndigheten 2021.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

[2] Folkhälsomyndigheten. "Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs", Folkhälsomyndigheten 2024,
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a18db5362c344971936bf0eefb332a95/barns-ungas-rorelsevanor.pdf>

[3] Larouche, R., Mammen, G., Rowe, D. A. & Faulkner, G.
"Effectiveness of active school transport interventions: a systematic review and update", BMC Public Health 2018.
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-5005-1>