

Gå & cykla till skolan

TIPS TILL ELEVER, FÖRÄLDRAR OCH
MEDARBETARE I HAMMARÖ KOMMUN



Idag finns en tydlig trend att andelen barn som skjutsas till och från skolan ökar.

Det stora trafikflödet utanför skolorna detta resulterar i ger oss tre problem kring; hälsa, miljö och trafiksäkerhet.



Hur kan jag tänka som elev?

- **Har du tänkt på att om du har 1 kilometer till skolan och går dit och hem varje dag, så tar varje promenad bara cirka 12 minuter men du har ändå gått en hel mil när veckan är slut.**
- **Att gå och cykla till skolan ger dig daglig motion vilket betyder mycket mer för din kondition än vad du kanske tror.**
- **Håll utkik efter cykeltävlingen som kommer att anordnas på skolorna i Hammarö kommun. Deltar du och din klass i tävlingen så kan ni vinna fina priser och må ännu bättre.**



Hur kan jag tänka som elev?

- **Visste du att motion stimulerar immunförsvaret? Det gör också att du sover bättre och kan koncentrera dig lättare.**
- **Psst... det finns faktiskt ett samband mellan rörelse och ett högre medelbetyg i skolan hos både pojkar och flickor.**
- **Ta chansen och lär känna nya kompisar som bor i närheten och starta en vandrande skolbuss eller ett cykeltåg ihop.**
- **Bor du för långt från skolan för att cykla eller gå så be mamma eller pappa att släppa av dig en bit från skolan.**



Tips till föräldrar

- **Idag släpper varje bil ut cirka 160 gram koldioxid/kilometer. Genom att inte ta bilen så hjälper du till att minska avgaser och utsläpp av koldioxid. Föreina nytta med nöje och må bättre samtidigt som du hjälper till att minska växthuseffekten.**
- **Gå eller cykla vägen till skolan med dina barn i början så att de känner sig trygga i trafiken. Hjälp dina barn och dig själv att skapa en god vana som ger er bättre hälsa och motion.**
- **Gå ihop med några familjer i ditt bostadsområde och ordna en vandrande skolbuss. Då kan ni turas om att följa barnen.**



Tips till föräldrar

- **När du lämnar bilen hemma så bidrar du dessutom till en säkrare trafikmiljö för all de som redan går och cyklar.**
- **Det är inte bara dina barn som mår bra av att gå eller cykla till skolan, utan vinsterna är minst lika många för dig. 30 minuters motion om dagen halverar risken för att dö i förtid.**
- **Behöver du skjutsa ditt barn till skolan på grund av avstånd så samordna körningen med andra föräldrar i området.**



Tips till föräldrar

- **Lämnar du av barnen på en säker avstigningsplats en bit från skolan så får de motion och trafiksäkerheten förbättras.**
- **Har du tänkt på att det många gånger går fortare att cykla än att ta bilen? Stressa mindre genom att lämna bilen hemma.**
- **Tipsa gärna oss om cykel- eller gångvägar som du anser är osäkra på vägen till och från skolan. Du är välkommen att ringa till Hammarö kommuns växel på tfn 054-51 50 00.**



Vad kan medarbetare göra?

- **Om du har 1 kilometer till jobbet och kör bil varje dag så kostar det dig cirka 100 kronor varje månad. Gå eller cykla till jobbet istället och gör någonting roligare för pengarna.**
- **Föregå med gott exempel och cykla eller gå till och från din arbetsplats. Glöm inte reflexer, hjälm och cykellyse!**
- **Diskutera trafikmognad med elever och föräldrar. De flesta barn är redo att cykla själva i trafiken när de är 10-12 år.**
- **Gör eleverna delaktiga i arbetet med att gå och cykla till skolan genom att låta dem beskriva och rita sin skolväg.**



Vad kan medarbetare göra?

- **Tänk på att du kan integrera detta i de flesta ämnen, varför inte prata om fördelarna på matten, geografin eller gympan?**
- **Promenera eller cykla tillsammans med eleverna när ni gör utflykter och visa dem hur de kan ta sig fram i närområdet.**
- **Hjälp till att informera föräldrar om fördelarna med att gå och cykla till skolan. Vill du ha hjälp med information eller mer material så kontakta Andreas Andersson på 51 53 11.**



Hammarö kommun arbetar för att fler barn, föräldrar och medarbetare ska gå eller cykla till skolan.

Läs mer och följ cykla- och gå-tävlingen på www.hammaro.se/cykla eller i fronter.

