



Aktiva resor främjar hälsan

Vardagsrörelse har stor betydelse för hälsan, till exempel att gå och cykla i stället för att ta bilen. Sådana aktiva resor är ett sätt att öka den fysiska aktiviteten och förbättra hälsan i befolkningen.

Att främja aktiva resor är en kostnadseffektiv åtgärd som ger vinster för hälsa, klimat, luftkvalitet och samhällsekonomi. Det rörelsefrämjande arbetet inkluderar samhällsplanering, styrning och samverkan mellan bland annat kommuner, regioner och civilsamhället.

Transportsystemet främjar fysiskt aktiva resor

Bilen är det vanligaste transportmedlet i dag, även för korta sträckor. Det bidrar till problemet med allt mer stillasittande och allt mindre vardagsrörelse i befolkningen. Fysisk inaktivitet är en av de största påverkbara riskfaktorerna för sjukdom och förtida död. Men fler kan nå rekommendationerna om fysisk aktivitet genom att välja aktiva resor – som att gå och cykla hela eller delar av vägen. Små förändringar i vardagen kan därmed få stor betydelse för hälsan.

Regelbunden rörelse genom aktiva resor kan bidra till

- minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom
- minskad risk för typ 2-diabetes
- bättre kondition och muskelstyrka
- förbättrad psykisk hälsa
- minskad sjukfrånvaro.

Vad är aktiva resor?

Aktiva resor innebär att man transporterar sig med fysisk aktivitet som drivkraft. Det kan handla om att

- gå eller cykla hela vägen
- gå eller cykla till och från buss- eller tågstationen
- ta trapporna i stället för hiss
- parkera längre bort för att få in mer vardagsrörelse.

När aktiva transporter blir en del av vardagen minskar behovet av särskilda träningspass för att kompensera för stillasittande.

Samhällsplanering kan främja rörelse

Trygga och attraktiva gång- och cykelmiljöer kan göra att fler väljer att gå eller cykla i stället för att ta bilen. Det kan handla om sammanhängande gång- och cykelvägnät, trafiksäkra korsningar och god belysning. Det underlättar även att bo nära service, arbete och skola, och att ha tillgång till cykelparkering och omklädningsrum på jobbet eller skolan.

Gång, cykel och kollektivtrafik behöver prioriteras i samhällsplaneringen. Att främja aktiva resor handlar om att utveckla den fysiska infrastrukturen, fatta långsiktiga policybeslut och använda styrmedel som stödjer hållbara och aktiva val.

Aktiva skolresor för barn och unga

Skolvägen är viktig för daglig rörelse. Barn och unga som går eller cyklar till och från skolan rör på sig mer, samtidigt som de blir självständiga och får kunskap om trafiken. Fysisk aktivitet kan också ge bättre koncentration i skolan och bättre fysisk och psykisk hälsa. För att främja aktiva skolresor behöver skolvägar vara trygga och trafiksäkra. Samverkan mellan kommun, skola och vårdnadshavare är avgörande för att säkerställa säkra vägar, skapa engagemang och uppmuntra aktiva resvanor genom gemensamma insatser. Likaså är information och lokala initiativ viktiga för att uppmuntra aktiva resvanor.

Barn med goda rörelsevanor kan ha nytta av dem genom hela livet. Vanor som grundläggs under barndomen har stor betydelse för framtida beteenden, och daglig rörelse i unga år ökar sannolikheten för en aktiv livsstil även i vuxen ålder.

Barn behöver självständig rörelse

Under de senaste generationerna har barn fått allt mindre möjligheter till fri mobilitet – alltså att röra sig självständigt i sin närmiljö. Tidigare var det vanligt att barn gick eller cyklade till skolan på egen hand, lekte utomhus utan vuxna och utforskade sina kvarter fritt. I dag finns många begränsningar och hinder: biltrafik, oroliga föräldrar och ett samhälle som i högre grad präglas av planerade och övervakade aktiviteter.

Konsekvenserna är flera: barn rör sig mindre, får färre tillfällen till spontan lek, blir mindre självständiga och

får sämre lokalkännedom. Dessutom minskar deras sociala kontakter i närområdet, vilket är negativt för både den fysiska och den psykiska hälsan. Det handlar alltså inte bara om rörelsefrihet, utan också om barns möjlighet att växa och utvecklas på egna villkor.

Ökad tillgänglighet ger ökad jämlikhet

Möjligheten att välja aktiva resor varierar mellan geografiska områden men hänger också ihop med bland annat socioekonomiska faktorer, ålder och eventuella funktionsnedsättningar. Sådana ojämlikheter går att minska genom att planera infrastruktur som är tillgänglig och inkluderande för alla. Det handlar bland annat om att kombinera kollektivtrafik med god gång- och cykeltillgänglighet och beakta ekonomiska hinder. Det kan även behövas särskilda åtgärder i områden där förutsättningarna är sämre. På så sätt kan transportplanering bidra till bättre folkhälsa och mindre ojämlikhet i hälsa.

Samverkan för ökad rörelse i samhället

För att främja aktiva resor krävs samarbete mellan flera aktörer:

- kommuner (samhällsplanering, skolor och lokala trafiklösningar)
- regioner (kollektivtrafik och folkhälsoarbete)
- Trafikverket (nationell infrastruktur och kunskapsstöd)
- skolor och arbetsplatser
- civilsamhälle och näringsliv.

Det här kan din organisation göra

Kommuner kan

- prioritera gång- och cykelvägar i översikts- och detaljplaner
- arbeta systematiskt med säkra skolvägar
- integrera folkhälsoperspektivet i trafikplanering.

Arbetsgivare kan

- erbjuda cykelparkering och duschmöjligheter
- erbjuda lånecyklar

Skolor kan

- uppmuntra eleverna att gå och cykla till skolan
- arbeta med trafikundervisning
- samverka med vårdnadshavare.

Fördjupning och mer information

Det finns flera nationella initiativ och kunskapsunderlag som beskriver hur transport- och samhällsplanering kan bidra till ökad fysisk aktivitet och bättre hälsa:

- Inspirationsfilm och checklista om hur aktiva resor och samhällsplanering kan bidra till mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande.

[Transportsystemet - så kan rörelse främjas](#)

- Nationella rekommendationer för fysisk aktivitet, hälsoeffekter och strategier för att främja rörelse i befolkningen

[Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande](#)

- Plattform med kunskap, inspiration och stöd för kommuner och skolor, med syftet att fler elever ska gå och cykla till och från skolan

[Aktiva skoltransporter](#)

- Nationella rekommendationer för aktiva skolresor, med fokus på barns hälsa, utveckling och hållbara vanor.

[Barns aktiva skolresor](#)

Viktigt om aktiva resor i vardagen

- Många bilresor i Sverige är kortare än fem kilometer. Ofta fungerar det att gå eller cykla i stället.
- Betydligt fler kan nå rekommendationerna för fysisk aktivitet per vecka genom att gå eller cykla till arbetet eller skolan.
- Regelbunden vardagsrörelse minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och förtida död.
- Aktiva skolresor kan förbättra barns koncentration och välbefinnande.