

**Du Förälder–**

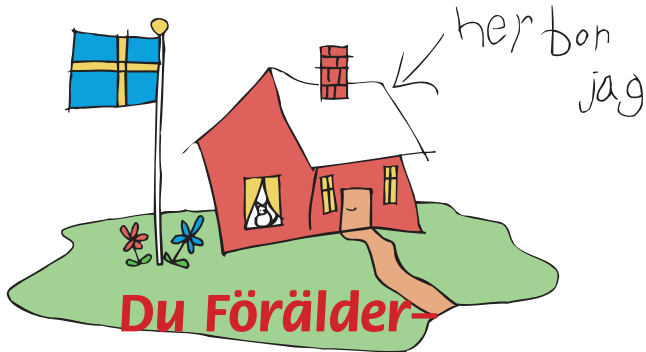
Låt ditt barn

**Gå  
och  
cykla**



**till skolan**

för bättre hälsa,  
miljö och säkerhet



- Barn mår bra i både kropp och knopp om de får röra sig mycket. Det tillhör barns rättigheter och deras utveckling påverkas positivt. Barn som går eller cyklar i stället för att alltid åka bil, får daglig motion och blir både piggare och mera koncentrerade. Alltför många föräldrar skjutsar sina barn till skola och på fritiden även om det bara gäller korta sträckor. Bilar släpper ut ämnen som påverkar både vår hälsa och vår miljö.
- Vi minskar olycksriskerna om barn tidigt får möjlighet att aktivt delta i skapandet av en säker närmiljö och därmed även får insikt och förståelse för riskerna i trafiken.

Att **Gå och cykla till skolan** är bra för barnens hälsa, vår miljö och trafiksäkerheten.

Du, som förälder, kan hjälpa till.

Uppmuntra och ge barnen möjlighet till motion. Att skjutsa ditt barn i bil till skolan kan i det korta perspektivet synas vara en bra, trygg och säker lösning, men du gör ditt barn en björntjänst. Ju fler bilskjutser, desto farligare trafikmiljö runt skolan och allt färre barn vågar gå eller cykla till skolan. Du kan vara med att ändra på detta. Även miljön kring skolan mår då bättre. Färre bilar, mindre avgaser och säkrare miljö.

Känner du oro över att ditt barn ensamt ska gå eller cykla till skolan själv - slå följe med ditt barn tills det känns tryggare. Det finns skolor där föräldrar i ett område turas om att följa en grupp barn till och från skolan (vandrande skolbuss).

Skolvägen är viktig för barnens vistelse i trafiken. Här grundläggs barnens lärande och deras attityder som framtida trafikanter, både som fotgängare, cyklist och bilist. Skolvägen ska därför göras så säker som möjligt, men med barn och föräldrar som aktiva deltagare. Vi ska låta barnen undersöka sin skolväg, prata om den, tala om var de känner sig osäkra, föreslå vad som behöver åtgärdas för att göra dessa platser säkrare och påverka beslutsfattare att åtgärda.

Som förälder kan du låta ditt barn få möjligheten att bli en aktiv skolvägsdeltagare. Du kan på liknande sätt "säkra" vägen även till deras fritidsaktiviteter efter skolan. Då vidgar du ditt barns närområde på ett säkert sätt i små etapper. Håll dig ajour med skolans **Gå och cykla till skolan**-aktiviteter. Många samordningsvinster kan säkert göras och har du möjlighet att delta i skolans arbete blir detta uppskattat.

Vill du läsa mer kan du gå in på Vägverkets hemsida [www.vv.se](http://www.vv.se). HITODIT är Vägverkets webbplats för barn, [www.vv.se/hitodit/](http://www.vv.se/hitodit/)

**Naturligtvis ska vi vuxna vara föredömen i trafiken.  
Barn gör ju som bekant vad vuxna gör, inte vad vuxna säger åt dem att göra.**

**Ett gott föredöme är bättre än tusen argument!**



# Gå och cykla till skolan för...

## ... trafiksäkerhet

Mycket biltrafik runt skolorna är, särskilt på morgnarna, en trafikfara för barnen

## ... miljö

Trafiken är ett av våra största miljöproblem och påverkar vår hälsa

## ... hälsa

Motion är bra för hälsan och bidrar till bättre inlärnings- och koncentrationsförmåga

## ... motion

Att gå eller cykla till skolan är ett naturligt sätt att få in motion i vardagen

## ... rörelsefrihet

Barn som ständigt skjutsas begränsas i sin rörelsefrihet, eftersom det blir beroende av föräldrarnas tid, möjlighet och vilja att skjutsa

## ... spara pengar

Du kan spara en slant och på köpet förbättra Din hälsa. Genom att barnen själva kan ta sig till skolan blir det lättare för föräldrarna att ställa bilen och själva cykla, gå eller åka kollektivt



**Vägverket**

Region Skåne

Box 543  
291 25 Kristianstad  
Tel: 044-19 50 00 Fax: 044-195195  
e-mail: [vagverket.kri@vsv.se](mailto:vagverket.kri@vsv.se)