

Råd till dig som vårdnadshavare

Uppmuntra ditt barn att gå eller cykla till skolan

Som vårdnadshavare har du en viktig roll i att skapa goda vanor som ger ditt barn en trygg och säker väg till skolan, och som också främjar både hälsa och skolresultat. En aktiv skolväg – där barnet går eller cyklar – ger många fördelar. Här kan du läsa mer om vad som är viktigt att tänka på, om det finns en rekommenderad ålder för att börja cykla själv och hur du som förälder kan stötta ditt barn till en trygg och självständig skolväg.



Fördelar med en aktiv skolväg:

1. Tryggare och säkrare skolmiljö.

När fler barn går eller cyklar till skolan blir miljön runt skolorna lugnare och tryggare. Varje barn som inte blir skjutsat innebär en bil mindre i den intensiva morgonrusningen, vilket gör skolvägen säkrare för alla som går och cyklar.

2. Barnens hälsa

Barn i åldern 5–17 år behöver minst 60 minuters måttligt intensiv till mycket intensiv fysisk aktivitet om dagen. Cykling till skolan är ett bra sätt att få in daglig fysisk aktivitet!

3. Koncentrationen ökar

Fysisk aktivitet ger bättre studieresultat! Barn som rör sig på morgonen har lättare att koncentrera sig på skolarbetet och känner sig piggare när de börjar skoldagen.

4. Självständighet och självförtroende

Genom att cykla till skolan kan barn lära sig om närmiljön och träna på sina cykel- och trafikfärdigheter. I samband med detta uppger många barn att de fått ett stärkt självförtroende och känner sig stolta över sin egen prestation och sitt bidrag till miljön.

5. Gemenskap

Gå eller cykla till skolan tillsammans med andra barn från grannskapet eller klassrummet kan bidra till en stark gemenskap och nya vänskapsband.

6. Det är kul!

Många barn föredrar att cykla framför andra färdmedel eftersom det är roligt, socialt och ger en bra start på dagen.

Finns det en rekommenderad ålder för när barn kan cykla själva?

Förr sa man att barn inte borde cykla själva före 12 års ålder, baserat på hur otrygg trafikmiljön var på 1960–70-talet. I dag ser skolvägarna annorlunda ut, med bättre gång- och cykelvägar och lägre hastigheter. Därför går det inte att utgå från en bestämd ålder. Vissa åttaåringar kan cykla själva, medan det på andra platser inte känns tryggt oavsett

ålder. Det viktiga är barnets **mognad och förmåga** och hur **trafikmiljön** ser ut. Som vårdnadshavare gör ni den bästa bedömningen utifrån både ert barn och er skolväg. Åldern är bara en siffra och tryggheten avgörs av miljön och barnets färdigheter.

Vad kan jag som förälder göra för att främja att mitt barn går eller cyklar till skolan?

Om barnet inte är van att gå eller cykla är det bra att börja tillsammans. Gå eller cykla sträckan flera gånger så att barnet lär sig vägen, upptäcker risker och förstår trafikregler. Prata samtidigt om hur man beter sig i trafiken. När barnet blir tryggare kan ni stegvis låta det ta mer ansvar, utifrån mognad och förmåga. Stäm av hur det känns och uppmuntra längs vägen. Att gå eller cykla med en kompis kan också ge stöd.

Gå igenom materialet ”Supercyklist” med ditt barn

Vi har samlat allt som kan vara bra att tänka på i samband med cykling i vår folder ”Bli en supercyklist”. Gå gärna igenom materialet tillsammans med ditt barn innan er cykeltur. Du hittar materialet här på vaxjo.se/cyklaivaxjo

Här hittar du information om gång- och cykelvägar till ditt barns skola.

Se cykelvägarna runt ditt barns skola här: [Skolor med cykelvägar i Växjö kommun](#)

Vid frågor kontakta

Har du frågor är du välkommen att kontakta kommunens kontaktcenter på telefon [0470-410 00](tel:0470-410 00) eller e-post: info@vaxjo.se.