



# Aktiv hela livet

## Linköping kommuns idrottspolitiska program

Dokumenttyp: Program

Antaget av: Kommunfullmäktige

Status: 2018-06-19

Giltighetstid: Tillsvidare



---

Diarienummer:	KOF 2016-63
Dokumentansvarig:	Kultur och fritidsdirektör
Adresserat till:	Förvaltningar, nämnder, styrelser och bolag
Tidpunkt för aktualitetsprövning:	Programmet gäller tills vidare
Tidpunkt för senaste revidering:	Inga revideringar gjorda
Relaterade styrdokument:	Handlingsplan för implementering av Aktiv hela livet
Sökord:	Aktiv hela livet, idrott, jämställdhet, fysisk aktivitet, rörelseförståelse, förening, idrottspolitiskt program.

---

## Innehåll

<b>Ett aktivt Linköping</b>	<b>4</b>
<b>1 Varför ett idrottspolitiskt program?</b>	<b>5</b>
1.1 Programmets process	5
1.2 Vad ska det resultera i?	5
<b>2 Omvärldsspaning</b>	<b>6</b>
2.1 Vilka är fysiskt inaktiva?	6
2.2 Föreningslivets utmaningar	6
2.3 Nya former att vara aktiv	7
<b>3 Aktiv hela livet</b>	<b>8</b>
3.1 Prioriterade grupper	9
<b>4 Jämställdhet och inkludering</b>	<b>9</b>
4.1 Jämställdhet	9
4.2 Inkludering	10
<b>5 Fokusområden</b>	<b>12</b>
5.1 Aktiv i en förening	12
5.1.1 Livslång idrott – bredd, motion och elit	13
5.1.2 Stöd till föreningslivet	13
5.2 Aktiv utanför det organiserade föreningslivet	14
5.3 Mötesplatser för aktivitet	15
5.4 En aktiv skola/förskola	16
5.5 Upplevelser som främjar fysisk aktivitet	17
<b>6 Samverkan, implementering och uppföljning</b>	<b>18</b>

Du har precis börjat läsa Linköping kommuns nya idrottspolitiska program – *Aktiv hela livet*. Vi inleder med att beskriva vår idrottspolitiska viljeinriktning som beskriver hur vi vill arbeta för att få ett Linköping i rörelse. Därefter följer en kort överblick över hur programmet arbetats fram, den övergripande målbilden och syftet med programmet. Efter en kort spaning på omvärlden följer programmets två huvudområden *Aktiv hela livet* och *Jämställdhet och Inkludering*. Utifrån dessa huvudområden följer sedan fem fokusområden:

- Aktiv i en förening
- Aktiv utanför det organiserade föreningslivet
- Mötesplatser för aktivitet
- En aktiv skola/förskola
- Upplevelser som främjar fysisk aktivitet

Programmet avslutas med hur vi ska samverka, implementera och följa upp programmet.

## **Ett aktivt Linköping**

Alla har rätt till fysisk aktivitet och i Linköping ska det möjliggöras oavsett vilket hinder som finns för individen. På så sätt förbättrar vi allas möjlighet till en god hälsa. I dag råder det ingen tvekan om att fysisk aktivitet gör oss friskare – både fysiskt och psykiskt.

Det behöver inte innebära att träna hårt. Rörelseglädje kan bestå av lek, en promenad eller att vara aktiv i en idrottsförening. Förutom att förbättra livskvalitén hos den enskilda bidrar rörelseglädje till ett friskare samhälle.

**Kristina Edlund (S)**

Kommunstyrelsens ordförande

**Cecilia Gyllenberg Bergfasth (MP)**

Ordförande kultur- och fritidsnämnden

## 1 Varför ett idrottspolitiskt program?

Linköpings idrottspolitiska program *Aktiv hela livet* syftar till att tydliggöra vilken viljeinriktning och utveckling kommunen vill se för att, tillsammans med föreningsliv och andra aktörer, skapa möjlighet för alla linköpingsbor att vara aktiva hela livet.

### 1.1 Programmets process

Kommunstyrelsen beslutade i maj 2016 att ta fram ett nytt idrottspolitiskt program. Linköpings idrottspolitiska program *Aktiv hela livet* har tagits fram i samverkan med både kommunala och ideella aktörer under ledning av kultur – och fritidsnämnden och en styrgrupp bestående av kultur - och fritidsnämndens presidium och rotelansvarigt kommunalråd. Programmet är ett resultat av arbete i olika referensgrupper bestående av tjänstepersoner, politiker och idrottsföreningar.

#### Vilka berörs?

Möjligheter och förutsättningar att motionera hela livet är en angelägenhet för hela samhället. Programmet riktar sig i första hand till kommunens förvaltningar, nämnder och bolag som tillsammans har ett ansvar att, med jämställdhet och inkludering som grundstenar, skapa förutsättningar för linköpingsborna att kunna vara aktiva hela livet. Detta arbete ska ske tillsammans med föreningsliv, civilsamhälle, näringsliv och andra aktörer som på olika sätt arbetar med idrott och fysisk aktivitet.

Idrott, fysisk aktivitet och motion berörs direkt, eller indirekt, av många planer, program och styrdokument på kommunal och nationell nivå. Dessa har också utgjort underlag till *Aktiv hela livet*. Vi har hämtat inspiration från bland annat Region Östergötlands strategi för fysisk aktivitet *Sätt Östergötland i rörelse*, Riksidrottsförbundets *Strategisk plan 2025*, *Deklaration om folkhälsa – Avsiktsförklaring mellan Östergötlands kommuner och Region Östergötland*, *Linköping kommuns eventstrategi, läroplanerna för förskola, grundsärskola, grundskola, gymnasieskola och gymnasiesärskola* samt *Överenskommelsen mellan den idéburna sektorn och Linköpings kommun*.

### Övergripande målbild

Genom en bred samverkan ska vi tillsammans arbeta för att aktivt främja fysisk aktivitet och rörelse för alla hela livet. Fokus ska vara på rörelseglädje, demokrati och delaktighet i ett inkluderande samhälle där alla har möjlighet att delta utifrån sina respektive förutsättningar.

### 1.2 Vad ska det resultera i?

Programmet ska resultera i en tydlig riktning hur vi tillsammans ska skapa förutsättningar och möjligheter för alla linköpingsbor att vara aktiva hela livet. Vi ska, utifrån var och ens ansvarsområden, tillsammans arbeta åt samma håll med målet att skapa förutsättningar att få fler i rörelse. I slutändan handlar det om hur vi mår, vilka resurser och vilket handlingsutrymme vi har samt hur vi väljer att leva våra liv.

## 2 Omvärldsspaning

### 2.1 Vilka är fysiskt inaktiva?

En majoritet av Sveriges barn och ungdomar rör på sig för lite och sitter stilla för mycket. Detta har resulterat i att den fysiska och psykiska statusen blivit allt sämre. Den ökande hälsoklyftan är en av vår tids stora samhällsutmaningar.

Studier och undersökningar visar att flickor är mer fysiskt inaktiva än pojkar. Flickor med utländsk bakgrund är i högre utsträckning mer inaktiva jämfört med de med svensk bakgrund. Barn som kommer från hem med sämre ekonomisk standard idrottar/motionerar i mindre utsträckning än de som kommer från hem med god ekonomisk standard.

Samtidigt som vi rör på oss i mindre utsträckning pågår också en större polarisering mellan olika aktiviteter och olika grupper av människor. Skillnaderna är stora mellan olika grupper. Pojkar rör sig mer än flickor. Yngre ungdomar rör sig mer än äldre ungdomar. Vissa är mycket aktiva både i skolan och på fritiden, andra rör sig nästan inte alls. En tendens är att satsa mycket tid på vissa aktiviteter och avstå från andra. Det är också vanligare med låg fysisk aktivitet bland personer med låg socioekonomisk situation jämfört med de med hög socioekonomisk situation.

### 2.2 Föreningslivets utmaningar

Det svenska samhället ser inte ut som det gjorde när idrottsrörelsen uppstod för drygt 100 år sedan. Trots det bygger svensk idrotts organisatoriska struktur på i stort sett samma principer som den en gång formades i. Idrottsrörelsen är just nu inne i ett omfattande, och angeläget, förändringsarbete.

En av föreningsidrottens stora utmaningar är att få barn och ungdomar att stanna kvar som aktiva i verksamheten under en längre tid. Riksidrottsförbundet arbetar nu strategiskt med det livslånga idrottandet som innebär att vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i en förening under hela livet. Fler ska kunna ta del av idrottsrörelsen, oavsett ålder eller ambitionsnivå. Istället för det traditionella synsättet, pyramiden med en bredd för att få en elit väljer RF nu att istället arbeta efter en rektangel med både bredd och elit, där man som idrottsutövare ska kunna vara med hela livet.

**Endast en tredjedel av alla fyraåringar i Sverige uppnår den rekommenderade gränsen för fysisk aktivitet på 60 minuter om dagen**

Strategisk plan för svensk idrott 2018–2021

**Endast 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna uppnår rekommenderade nivån av daglig fysisk aktivitet.**

Centrum för idrottsforskning

**Idag är den vanligaste aktiva föreningsidrottaren 11 år, efter det slutar många i föreningslivet.**

### 2.3 Nya former att vara aktiv

Vi blir mindre och mindre benägna att följa traditionella ramar och förväntningar. Istället finns det en ökad vilja att kunna göra saker på sitt eget sätt och på sina egna villkor. Vi vill ha, och kräver, ökade möjligheter att kunna styra över vår egen tillvaro. Detta märks också på hur vi väljer att vara aktiva. I allt högre grad eftersöker vi flexibla och personanpassade former för idrott och fysisk aktivitet. Både behoven och möjligheterna att idrotta på sina egna villkor och på sitt eget sätt ökar. Att motionera och idrotta förutsätter inte längre ett medlemskap i en förening. Att anpassa sig till specifika datum och tider kan för många upplevas som ett hinder.

Det svenska och unika föreningslivet, med alla mervärden som det medför, sysselsätter fortfarande väldigt många människor men trenden är att fler slutar i allt lägre ålder för att istället välja andra sätt att motionera.

Vi ser en vikande trend för engagemang i föreningslivet, istället väljer många människor att aktivera sig utanför idrottsrörelsen. Förutom att träna på gym har motions- och konditionsaktiviteter som löpning och cykling blivit alltmer populära. Vi ser en hälsotrend och olika typer av motionslopp har ökat markant de senaste åren. Naturen, speciellt skogen, har blivit en populär arena för aktiviteter. Företeelser som ”military training”, utegym och olika terränglopp har blivit allt vanligare.

Den ökade digitaliseringen är en annan samhällsutveckling som i allra högsta grad påverkar sätten vi rör oss på. Utvecklingen av e-sport och nya digitala verktyg påverkar inte bara hur vi utövar idrott utan också vad som är idrott. Fenomen som ”internetföreningar” och Facebookgrupper som träffas för att umgås och träna har också blivit allt vanligare.

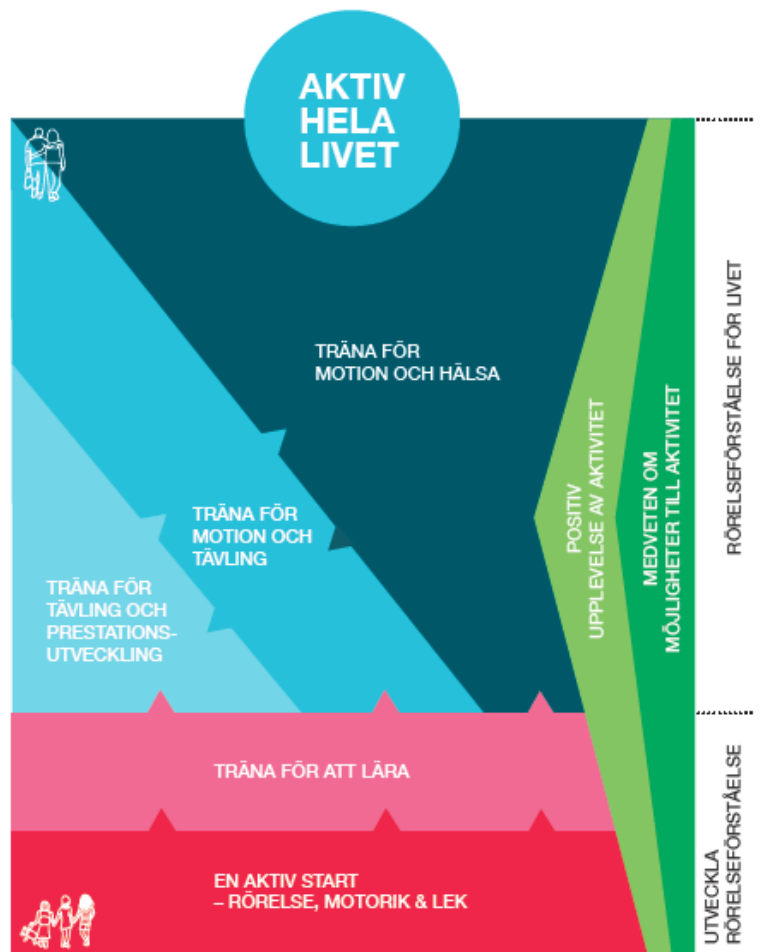
Tillsammans måste vi lyfta blicken och hänga med i dessa snabba förändringsprocesser. Oavsett i vilken form vi väljer att vara aktiva ska det finnas förutsättningar för var och en att träna, motionera och vara fysisk aktiv utifrån sina önskemål och förutsättningar. Att få fler i rörelse är en angelägenhet för hela samhället och nödvändigt för att främja en positiv trend med en ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande och en bättre hälsa i befolkningen.

### 3 Aktiv hela livet

För att skapa bra förutsättningar att vara aktiv hela livet betonar allt fler forskningsrapporter på vikten av rörelseförståelse (på engelska *”Physical Literacy”*).

Rörelseförståelse handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla motivation, självförtroende, fysisk kompetens, kunskap och förståelse att värdera och ta ansvar för deltagande i fysisk aktivitet hela livet. Ju större rörelseförståelse du har, desto roligare blir det att röra på sig. Med det ökar kreativiteten och lusten att utforska nya sätt att aktivera sig.

-*Physical literacy* ska ses ur ett livscykelperspektiv vilket illustreras i modellen. **En aktiv start** redan i förskoleåldern är viktig för att få självförtroende, självkänsla och motivation för att fortsätta vara aktiv under uppväxten och fortsätta **träna för att lära**. En positiv utveckling tidigt i livet skapar bra förutsättningar för att fortsätta vara aktiv och träna, oavsett om individen väljer att **träna för motion och hälsa**, **träna för motion och tävling** eller **träna för tävling och prestationsutveckling** (elit). Det är viktigt att det finns möjligheter att röra sig mellan de olika nivåerna av träning samt bli aktiv i ett senare skede i livet. Oavsett när i livet du väljer att bli aktiv ska du alltid förstå och vara **medveten** om vilka möjligheter till aktivitet som erbjuds. Likaså är det viktigt att den första **upplevelsen** av aktivitet blir positiv.



Från en aktiv start med fokus på lek, rörelse och motorik till träning och tävling på olika nivåer ska det alltid finnas goda utvecklingsmiljöer med bland annat tydliga strukturer, en helhetssyn på den aktiva individen, god fysisk träningsmiljö samt kompetenta ledare, tränare och lärare.

Utifrån ett idrottsperspektiv handlar det om att, istället för att begränsa verksamheten genom tidig specialisering och tidig selektering, skapa kompetens genom att lägga en bred grund som inte bara skapar möjligheter till goda prestationer utan också förutsättningar för ett livslångt idrottande med målet ”så många som möjligt, så länge som möjligt”.



### 3.1 Prioriterade grupper

Den fysiska inaktiviteten är relativt utbredd inom alla ålderskategorier och den fysiska statusen har blivit sämre generellt. Linköpings kommun ska arbeta för att linköpingsborna ska vara och förbli fysiskt aktiva hela livet. Det övergripande arbetet ska syfta till att få fysiskt inaktiva i alla åldrar att bli fysiskt aktiva med särskilt fokus på följande grupper:

- Barn i förskoleåldern
- Barn och ungdomar 12–20 år, särskilt flickor
- Flickor 7–20 år med utomnordisk bakgrund
- Personer med funktionsnedsättning
- Barn- och ungdomar 7–20 år med lägre socioekonomiska förutsättningar än genomsnittet
- Personer över 65 år

Aktiv hela utgår från ett livscykelperspektiv. Som tidigare nämnts är endast en tredjedel av Sveriges 4- åringar tillräckligt aktiva vilket innebär att barn i förskoleåldern är en viktig grupp att prioritera. Vi blir allt äldre och behovet att vara fysiskt aktiv hela livet blir allt viktigare. För äldre människor är motion och rörelse inte bara en källa till fysisk och mental hälsa utan också en nödvändighet för att leva ett självständigt vardagsliv. Övriga prioriterade grupper är de grupper som generellt sett är minst fysiskt aktiva.

## 4 Jämställdhet och inkludering

### 4.1 Jämställdhet

Jämställdhet handlar om att alla, oavsett kön, ska ha samma möjligheter och rättigheter att forma samhället och sina egna liv och förutsätter en jämn fördelning av makt och inflytande. Linköpings kommun har på ett framgångsrikt sätt arbetat strategiskt med jämställdhetsfrågor, både långsiktigt och kortsiktigt. Det är viktigt att jämställdhetsfrågorna inte stannar vid olika riktade projekt utan inbegrips i kommunens struktur, stödsystem och kultur.

Toleransen för stereotypa föreställningar kring manligt och kvinnligt blir allt lägre vilket ställer krav på kommuner, idrottsrörelsen och andra aktörer att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet på lika villkor. Europakonventionen påpekar särskilt att principen om jämställdhet inte utgör något hinder för att behålla eller besluta om åtgärder som innebär särskilda förmåner för det underrepresenterade könet. Det kan vara nödvändigt att belysa skilda förutsättningar, detta för att lyfta undantryckta behov och peka på mer strukturella problem. Det viktigaste är att inte lägga någon värdering i dessa olikheter, först då kan samhället utvecklas i en mer jämställd riktning.

Jämställdhet är ett av Riksidrottsförbundets prioriterade områden. Vi vet att det i dag är fler pojkar och män som idrottar, fler flickor väljer att lämna föreningslivet,

det råder en obalans mellan könen när det gäller representation i styrelser, mäns idrottande ses fortfarande som norm, det statliga och kommunala stödet till idrotten gynnar pojkar och män. Föreningsidrottens isärhållande mellan pojkar och flickor redan i tidiga åldrar skapar också en tydlig skiljelinje mellan pojkar och flickor. Pojkar och pojkars aktiviteter blir normen, och därmed prioriterade, på bekostnad av flickornas idrottande och utveckling.

Inom idrottsrörelsen ska alla ha rätt att vara med som utövare och ledare, kön ska inte utgöra någon begränsning. En jämställd och inkluderande idrottsverksamhet, utan begränsande normer, attraherar fler människor att vilja vara delaktiga. En jämställd idrott är en förutsättning för en framgångsrik utveckling.

Föreningsliv, kommuner och andra organisationer har som krav att jämställdhetsintegrering ska vara en självklar del i verksamheten, det vill säga att jämställdhet ska integreras och synliggöras i all verksamhet. Det är såväl en demokratisk fråga som en rättvisefråga. Detta gäller alltifrån intern kultur och jargong – exempelvis bemötandet av andra- till representation i styrelser och ledarpositioner.

Riksidrottsförbundet har konstaterat att de jämställdhetsmål som organisationen beslutat om inte uppnås. Det förefaller också som att det inom idrotten sker en viss stagnation i utvecklingen mot jämställdhet. Att inte hantera, arbeta med och tydligt ta ställning för jämställdhet blir problematiskt när medvetenheten om frågorna ökar. Kommuner, föreningar och andra organisationer som inte agerar riskerar att bli sedda som bakåtsträvande, och slutligen irrelevanta. Det finns stora möjligheter om en kommun lyckas ta tillvara på värderingsförändringarna och samtidigt lika stora risker om kommunen låter bli.

## 4.2 Inkludering

Ambitionen att skapa förutsättningar för alla att vara aktiva hela livet innebär att alla måste arbeta för att inkludera de grupper som inte ses som en norm. Detta gäller samtliga diskrimineringsgrunder: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Olika socioekonomiska förutsättningar är ytterligare en aspekt som påverkar ojämställdhet och ojämlikhet inom idrotten. Som tidigare nämnts är den fysiska inaktiviteten högre bland människor med lägre socioekonomiska förutsättningar. Därför handlar det också om att sänka ekonomiska trösklar och skapa förutsättningar för tillgängliga aktiviteter där människor bor.

Linköpings kommun ska erbjuda likvärdiga möjligheter för alla att vara aktiva oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Alla ska inkluderas, människors förmågor ska alltid vara utgångspunkten. För att uppnå jämlikhet behöver olika verksamheter utvecklas för att passa olika individer. För att få så många som möjligt att vara aktiva hela livet är det också viktigt att ha ett livscykelperspektiv. Förutom för barn, ungdomar och vuxna ska det finnas möjlighet och förutsättningar för äldre invånare att kunna vara aktiva.

Det finns grupper som i dag inte känner sig välkomna i vissa sammanhang och situationer, bland annat inom idrottsrörelsen. Detta kan ha flera olika anledningar bland annat resursbrist, för få valmöjligheter i utbudet, önskade strukturer och normer, kompetensbrist eller fördomar. Genom ett effektivt inkluderingsarbete för att lyckas nå dessa grupper kan idrotten både stärkas och utvecklas.

Inkludering handlar också om tillgänglighet. Linköpings kommun ska vara en tillgänglig kommun när det gäller möjligheter och förutsättningar för aktivitet. Alla ska ha tillgång till bra och tillgängliga anläggningar och mötesplatser för idrott, motion och fysisk aktivitet. Det handlar både om närhet till idrott och motion och om att platserna är lättåtkomliga och tillgängliga för alla. Det ska vara möjligt att ta sig till platser med kollektivtrafik, cykel och det ska finnas bra parkeringsmöjligheter. Kommunens platser och ytor för fysisk aktivitet ska så långt som möjligt vara tillgänglighetsanpassade för människor med olika funktionsnedsättningar.

Programmets fem fokusområden ska genomsyras av jämställdhet och inkludering. Alla ska ha förutsättningar att idrotta, motionera och vara fysiskt aktiva utifrån sina egna förutsättningar.

## 5 Fokusområden

Utifrån de övergripande områdena *Aktiv hela livet* och *Jämställdhet och inkludering* har fem fokusområden utkristalliserats – *Aktiv i en förening, aktiv utanför föreningslivet, mötesplatser för aktivitet, en aktiv skola/förskola* samt *upplevelser som främjar fysisk aktivitet*.

### 5.1 Aktiv i en förening

Som tidigare nämnts har den organiserade idrotten en svagare position än tidigare och antalet medlemmar minskar i många föreningar.

Föreningslivet är viktigt och har en stor och betydande roll för folkhälsan och är den verksamhet där flest barn och ungdomar är fysiskt aktiva. Det finns många fördelar med att vara med i en förening. Utöver själva idrottandet innebär föreningslivet en social samvaro, kunskap och utbildning, kamratskap och gemenskap och är något vi ska värna om.

Föreningslivet har, enligt Riksidrottsförbundets egna styrdokument, ett ansvar att utveckla och förändra sin verksamhet. För att lyckas behålla fler behöver förutsättningarna bli bättre. En del utmaningar handlar om samhället runt omkring idrotten och i en del frågor måste idrotten hitta nya svar för att rymma så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

Ett viktigt steg i detta är Riksidrottsförbundets nya syn på idrotten – att istället för den traditionella triangeln med en bredd som skapar elit ligger nu ett större fokus på att så många som möjligt ska kunna vara föreningsaktiva så länge som möjligt – idrott hela livet.



Riksidrottsförbundet har konstaterat att föreningslivet behöver hitta sätt att sänka trösklarna. Det ska vara enkelt att starta nya föreningar och enkelt att komma in i redan befintlig verksamhet. Det ska vara enklare att börja med en ny idrott och det ska finnas instegsnivåer som är anpassade efter utövarens erfarenhet. För att nå fler behövs färre regler, frivillig anmälan, nybörjargrupper i alla åldrar och möjligheter

### Tillsammans ska vi

Arbeta för att stödja föreningar att få fler att fortsätta vara aktiva i föreningslivet.

Verka för att underlätta och förenkla administrationen för föreningslivet samt hålla nere avgifter.

Tillhandahålla ett modernt och effektivt bokningssystem.

Tillhandahålla ett modernt och effektivt stöd till föreningslivet.

Arbeta med jämställd idrott.

Intensifiera dialog och samverkan.

Arbeta för att all barnidrott sker i enlighet med barnkonventionen.

Fördela resurser (inklusive samverkan- och marknadsföringsavtal med elitidrotten) för en jämn och rättvis balans mellan pojkar och flickor, män och kvinnor.

Ha en dialog med kommunens bolag om jämställd sponsring till idrotten.

Arbeta för ett föreningsliv präglad av jämställdhet och inkludering.

Aktivt arbeta för att inkludera de människor som inte känner sig välkomna i föreningslivet.

att låna utrustning för att testa på. Svensk idrott har ett enormt utbud av aktiviteter, tränings- och tävlingsfallen, men måste bli mer tillgänglig så att fler känner sig välkomna.

### 5.1.1 Livslång idrott – bredd, motion och elit

Det är en utmaning att ändra inriktning från att i stort sett vara en organisation som främst fokuserar på träning och tävling och med syftet att få fram elitidrottare, till att bli en organisation för idrott hela livet för alla, med fokus på träning enbart för att ha roligt och för att må bra. Livslång idrott i en förening kräver att föreningar klarar av att utveckla elit och samtidigt erbjuda bredd- och motionsidrott och samtidigt se hur dessa olika delar hänger ihop. Istället för alltför tidig specialisering och selektering förespråkas vad som benämns som sampling eller scanning som innebär att hålla på med flera idrotter för att senare ha möjlighet att begränsa sig och specialisera sig på en idrott. Genom att behålla så många som möjligt, så länge som möjligt, får vi fler talanger som har chansen att bli elitidrottare. Det ena får inte ske på bekostnad av det andra. Även om elitidrotten utgör en liten del av svensk idrott, spelar den ändå, genom sitt uppmärksamhetsvärde, en viktig roll för många människor och kan inspirera nya generationer och bidra till en mer aktiv befolkning. En framgångsrik elitidrott med positiva förebilder kan stimulera fler att bli fysiskt aktiva.

Likaså är det viktigt att föreningslivet skapar förutsättningar och möjligheter för äldre att vara aktiva inom den organiserade idrotten och att föreningar tar till vara på äldres kompetens och erfarenhet.

### 5.1.2 Stöd till föreningslivet

Svensk idrott och dess föreningar står inför stora och svåra utmaningar i sin strävan att hitta strukturer och former

för att få fler att välja att vara aktiva i föreningslivet. En förutsättning för detta är att som kommun erbjuda ett modernt och effektivt stöd till föreningslivet. Stöd kan bestå av bidrag, utbildningsinsatser och annan typ av stöttning. Det ska vara enkelt för föreningslivet att söka bidrag och boka anläggningar. Kommunen och föreningslivet måste också utöka samarbetet och dialogen hur vi tillsammans skapar bra förutsättningar för tävlingsidrott på olika nivåer.

Bidrag och stöd, och förändringar av dessa, ska alltid ske i nära samverkan med föreningslivet och präglas av god framförhållning och långsiktighet.

De kommunala bidragen till föreningslivet måste anpassas till samhällets och idrottens utveckling. För att få fler att bli fysiskt aktiva behöver ett särskilt stöd riktas till de barn- och ungdomar som i dag står utanför föreningsidrotten och de som är fysiskt inaktiva. Kommunen ska bistå föreningslivet med stöd för hur vi tillsammans får ungdomar att fortsätta vara aktiva i sin förening och hur nya individer kan beredas plats. Linköpings kommun ska också stötta föreningslivet när det gäller utbildningar för ledare och andra viktiga funktioner inom föreningslivet. Det är också angeläget att hitta nya samarbetsformer till exempel genom Idéburet offentligt partnerskap (IOP), där kommunen och föreningslivet tillsammans samverkar för att till exempel arbeta med jämställdhet, inkludering och att få fler människor att bli fysiskt aktiva.

## 5.2 Aktiv utanför det organiserade föreningslivet

Allt fler uppskattar möjligheten att idrotta och motionera när man vill, var man vill och med vem man vill. Det dyker upp fler och fler idrotter och andra typer av motionsformer som attraherar både yngre och äldre. Därför är det viktigt att det finns bra förutsättningar att kunna vara aktiv också utanför den organiserade idrotten. Linköping ska erbjuda ett mångfacetterat utbud av möjligheter och förutsättningar att vara fysiskt aktiv.

Det behöver finnas utrymme i det kommunala stödet för att stötta föreningar som vill bedriva övrig organiserad idrott och spontanidrott vilket, som tidigare nämnts, attraherar en allt större målgrupp.

Både kommunen och den organiserade idrotten har ett ansvar och en möjlighet att erbjuda mer öppen verksamhet. Olika Prova-på- koncept kan leda till att fler blir fysiskt aktiva och även resultera i rekrytering till idrottsrörelsen.

Kommunen behöver öppna upp anläggningar och andra mötesplatser för denna typ av övrig organiserad idrottsverksamhet.

Flera rapporter signalerar att det i dag råder ojämställdhet på kommunala spontanidrottsplatser. Vi har tillsammans ett stort ansvar att se till att våra ytor för fysisk aktivitet är jämställda, trygga och säkra. Att bemanna och bedriva organiserad spontanidrott har visat sig kunna vara effektivt för att få fler grupper att vilja nyttja denna typ av anläggningar.

### Tillsammans ska vi

Arbeta för mer organiserad verksamhet på kommunens aktivitetsytor.

Tillhandahålla trygga och säkra aktivitetsytor.

Avsätta tider i kommunens anläggningar för övrig organiserad idrott/aktivitet.

Arbeta för mer jämställda aktivitetsytor.

Stödja föreningar som erbjuder idrott och fysisk aktivitet utanför den ordinarie verksamheten.

Fortsätta utveckla kommunens motionsanläggningar till säkra och tillgängliga mötesplatser för flera olika motionsformer.

### 5.3 Mötesplatser för aktivitet

För att alla ska kunna vara fysiskt aktiva hela livet krävs det platser att vara på. Tillgång, tillgänglighet och närhet till olika mötesplatser och miljöer för idrott, motion och fysisk aktivitet är av stor betydelse för linköpingsbornas hälsa och välbefinnande.

Linköpings befolkning växer kontinuerligt vilket skapar konkurrens om mark för idrott, motion och rekreation. När kommunen växer ska också ytor för rekreation och fysisk aktivitet vara en central del i arbetet med översikts- och detaljplaner. Linköpings kommun ställer sig bakom Riksidrottsförbundets ambition att idrott läggs till i plan- och bygglagen för att kommuner ska ta med anläggningar och idrottsmiljöer vid planläggning. Detta gäller alla typer av mötesplatser som idrottsanläggningar, motionsspår, utemiljöer, rekreatiomsområden samt förskole- och skolgårdar.

Det ska finnas anläggningar för bredd, motion, spontanidrott och anläggningar anpassade för tävlingsidrott på olika nivåer.

Anläggningar och mötesplatser ska finnas till för alla och syfta till att få fler i rörelse. Anläggningarna ska vara optimalt nyttjade samt tillgängliga och öppna under de tider då det finns efterfrågan.

Linköpings kommun ska främja möjligheter till trygga mötesplatser och miljöer fria från alkohol, narkotika, dopning och tobak.

Föreningsaktiva, besökare, åskådare och föräldrar ska alltid känna dig välkomna, trygga och säkra. Det ska i så stor utsträckning som möjligt finnas möjligheter för stadens invånare att på olika sätt kunna aktivera sig i sitt närområde.

Linköpings kommun ska ligga i framkant när det gäller flexibla och funktionella mötesplatser för idrott, motion och fysisk aktivitet. Med hållbara, tillgängliga, jämställda och trygga anläggningar kommer fler att bli fysiskt aktiva.

#### Tillsammans ska vi

Tillhandahålla säkra, tillgängliga och jämställda anläggningar och mötesplatser.

Tillhandahålla anläggningar/mötesplatser för bredd, motion och elit.

Optimera nyttjandet av kommunens mötesplatser.

Investera i anläggningar och mötesplatser utifrån ett jämställdhetsperspektiv.

Bygga mötesplatser och anläggningar som är flexibla och framtidsinriktade.

Arbeta för att mötesplatser och rekreatiomsområden är en självklarhet i stadsplaneringen.

## 5.4 En aktiv skola/förskola

Ämnet idrott och hälsa ska bland annat syfta till att eleverna utvecklar rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Vidare ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet.

Ämnet idrott och hälsa är viktigt och antalet lektionstimmar planeras att öka i grundskolan. Att endast öka antalet lektionstimmar räcker inte utan barn och ungdomar behöver få mer fysisk aktivitet även i övrig undervisning och på raster. Barn ska röra på sig varje dag. Skolan är en nyckelfaktor för att få barn att röra på sig mer.

Grunden för rörelseförståelse läggs redan i förskolan. I dag är stillasittandet ett stort samhällsproblem även i de yngre åldrarna. Det finns också skillnader mellan könen. Bristen på rörelse gör att barnens utveckling hämmas på många områden och barn har i dag generellt inte samma rörelseförståelse som tidigare.

Forskning visar också att inlärningsförmågan ökar och därmed förbättras även prestationen i skolan när barn och ungdomar är fysiskt aktiva.

Rörelse ska vara en naturlig del av skoldagen och kommunen ska arbeta för ett utökat samarbete mellan skolor, föreningsliv och fritidshem- och fritidsgårdsverksamhet.

Linköping ska också arbeta för att det finns goda idrottsliga förutsättningar och utvecklingsmiljöer för dem som vill kombinera studier med idrott både på grundskole- och gymnasienivå för att skapa förutsättningar för dubbla karriärer. Nyckelfaktorer för bra idrottsliga utvecklingsmiljöer är bland annat en kultur präglad av tydlig struktur, kompetenta och välutbildade tränare/ledare, tillgång och närhet till en fysisk träningsmiljö med bra anläggningar och utrustning, en helhetssyn på individen samt bra förebilder.

### Tillsammans ska vi

Arbeta för mer idrott, rörelse och rörelseförståelse under och i anslutning till skoldagen.

Erbjuda en varierad, jämställd och inkluderande undervisning i ämnet idrott och hälsa.

Tillhandahålla trygga, säkra och inspirerande skolgårdar som inbjuder till fysisk aktivitet.

Skapa samarbeten mellan skola, föreningsliv och fritidsverksamhet.

Skapa möjligheter för att kunna kombinera studier med satsningar på idrott på både grundskole- och gymnasienivå.

Arbeta för ett utvecklat samarbete med universitetet både vad gäller att kombinera studier med idrott samt olika forskningsprojekt.



## 5.5 Upplevelser som främjar fysisk aktivitet

Idrottsevenemang och elitidrott är en viktig del av kultur - och evenemangsutbudet och har en betydelsefull funktion för staden som en attraktiv evenemangsstad. Idrottsevenemang av olika storlek och på olika nivåer kan också bidra till att göra kommunen attraktiv för boende, företag och besökare. Denna typ av evenemang sker inom ramen för Linköping kommuns Eventstrategi.

Linköpings kommun ska arbeta för att erbjuda ett brett utbud av olika typer av upplevelser och evenemang som kan inspirera och locka fler människor att bli fysiskt aktiva. Motionsevenemang av olika slag ska främjas där fokus ska ligga på glädje, rörelse och lek. Syftet ska alltid vara att få människor i alla åldrar att röra på sig.

Linköping har framgångsrikt arbetat med olika aktiviteter och projekt med syftet att få fler i rörelse. Satsningar som prova på- verksamhet, lovaktiviteter, bostadsnära projekt ska utvecklas ytterligare och vara tillgängliga, inkluderande, jämställda och varierande. Denna typ av arrangemang ska i så stor utsträckning som möjligt vara fria från tävlingsinslag, öppna för alla och kostnadsfria.

Linköping ska aktivt arbeta för att ha en bredd på stadens idrottsevenemang och arbeta för att genomföra och anordna unika evenemang och prioritera nya evenemangsformer och idrotter.

### Tillsammans ska vi

Strategiskt arbeta i enlighet med kommunens eventstrategi.

Erbjuda linköpingsborna ett brett utbud av olika evenemang på både lokal, regional, nationell och internationell nivå.

Arbeta för att främja en positiv läktarkultur med ett barn- och familjeperspektiv.

Arbeta för att främja trygga och drogfria upplevelser i samband med olika typer av evenemang.

Särskilt arbeta för att anordna evenemang som främjar fysisk aktivitet för en bred målgrupp.

## 6 Samverkan, implementering och uppföljning

För att få så många som möjligt att vara aktiva så länge som möjligt måste vi arbeta tillsammans. Folkhälsa och möjlighet för kommunens invånare att må bra och vara aktiva måste vara en angelägenhet och ett ansvar som alla involverade aktörer tar och arbetar för.

**Kultur- och fritidsnämnden** ska bland annat se till att det finns ett väl fungerande stödsystem till föreningslivet och att det finns anpassade, säkra och trygga miljöer och anläggningar för fysisk aktivitet.

**Samhällsbyggnadsnämnden** har ett ansvar att när staden växer skapa möjligheter till fysisk aktivitet i stadsplaneringen och i utvecklingen av landsbygden.

**Barn- och ungdomsnämnden** ansvarar för att skapa goda förutsättningar för elever att utöva fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna i grundskolan. Inom förskolan ska det finnas stimulerande lärmiljöer som uppmuntrar till lek och rörelse.

**Bildningsnämnden** ansvarar för att skapa förutsättningar för elever att kunna kombinera studier med idrottande på olika nivåer.

**Äldrenämnden och Omsorgsnämnden** har ett ansvar, tillsammans med flera andra nämnder, att skapa bra förutsättningar för kommunens äldre invånare och personer med särskilda behov att kunna vara fysiskt aktiva.

**Kommunstyrelsen** ska aktivt arbeta för en god och jämlik hälsa och dess betydelse för en hållbar utveckling genom ett strategiskt arbete tillsammans med civilsamhället.

### Samverkan och implementering

Med en gemensam målsättning som grund ska kultur- och fritidsnämnden ta initiativ till en utökad dialog och ett utökat samarbete mellan olika aktörer både på lokal, regional och nationell nivå. Information och kommunikation om vikten av att röra på sig samt vilket utbud som finns inom kommunen behöver bli bättre. Erfarenhetsutbytet med andra kommuner är viktigt och behöver utvecklas. Förutom samverkan inom kommunen behöver dialogen och samverkan med föreningsliv, näringsliv och universitetet utvecklas, effektiviseras och formaliseras. Kultur- och fritidsnämnden ska både initiera och ansvara för denna utökade samverkan för att på ett strukturerat och effektivt sätt stimulera till ökad fysisk aktivitet, bland annat genom idrottspolitiska dialoger.

Arbetet med att implementera *Aktiv hela livet* kommer att resultera i specifika och konkretiserade handlingsplaner som istället för nämndspecifika blir aktivitetsspecifika. Kultur- och fritidsnämnden ansvarar för framtagandet av handlingsplaner i samråd med berörda nämnder. Finansiering av genomförandet ska ske i samband med det årliga budgetarbetet. Linköpings kommuns alla nämnder, förvaltningar och bolag har tillsammans med föreningslivet och andra aktörer en stor potential att få kommunens medborgare att bli mer fysiskt aktiva.

### Uppföljning

Arbetet med *Aktiv hela livet* ska kontinuerligt följas upp och rapporteras. Programmet kommer vid behov att revideras. Kultur – och fritidsnämnden ansvarar för uppföljning och rapportering till kommunstyrelsen, övriga nämnder,

föreningsliv och andra organisationer och aktörer som är med i arbetet med att ta fram handlingsplaner. Uppföljning ska ske skriftligen 2 gånger per år.

## Centrala begrepp i Aktiv hela livet

**Fysisk aktivitet** definieras som all typ av kroppsrörelse som ger ökad energiomsättning. I detta program ligger fokus på fysisk aktivitet i form av lek, motion, rörelse och träning.

**Motion** är medveten fysisk aktivitet med viss avsikt – till exempel att ge ett ökat välbefinnande, en framtida bättre hälsa eller helt enkelt att det är skönt och roligt att röra på sig.

**Idrott** är ett samlingsbegrepp för medvetna och organiserade kroppsövningar och innefattar såväl tävling, träning och motion.

**Träning** är aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

**Svensk idrott** är den svenska idrottsrörelsen organiserad i föreningar och förbund.

**Mötesplats/Anläggning** anlagt eller anvisat område för någon form av tävlingsidrott, spontanidrott, fysisk aktivitet eller motion oavsett ägarförhållanden. Det kan också vara luft, mark och vatten som lämpar sig, och används, för såväl organiserad som spontan idrott och motion.

**Rörelseförståelse** (Physical Literacy) handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla motivation, självförtroende, fysisk kompetens, kunskap och förståelse att värdera och ta ansvar för deltagande i fysisk aktivitet hela livet.

**Jämställdhet** handlar om att alla, oavsett kön, ska ha samma möjligheter och rättigheter att forma samhället och sina egna liv och förutsätter en jämn fördelning av makt och inflytande.

**Inkludering** handlar om att erbjuda alla likvärdiga möjligheter för alla att vara aktiva oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

**Tidig specialisering** handlar om att i tidig ålder helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

**Tidig selektering** handlar om att i tidig ålder välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa.

**Sampling/Scanning** innebär att hålla på med flera idrotter för att senare ha möjlighet att begränsa sig och specialisera sig på en idrott.