



Aktiv hela livet

Linköpings kommuns idrottspolitiska program

Dokumenttyp: Program

Antaget av: Kommunfullmäktige 2018-06-19, § 173

Senast reviderat: 2024-04-23, § 151

Giltighetstid: Gäller tills vidare

Diarienummer: KS 2024-274

Dokumentansvarig: Kultur- och fritidsdirektör

Adresserat till: Samtliga nämnder, förvaltningar och bolag

Tidpunkt för aktualitetsprövning: Kommunfullmäktige 2023-05-30, § 184

Relaterade styrdokument: Handlingsplan för implementering av det idrottspolitiska programmet

Sökord: Idrott, idrottspolitik, förening, idrottsutveckling, program

Innehåll

| | |
|--|----|
| Inledning | 4 |
| Ett aktivt Linköping | 4 |
| 1 Varför ett idrottspolitiskt program? | 4 |
| 1.1 Programmets process | 4 |
| Vilka berörs? | 5 |
| 1.2 Vad ska det resultera i? | 6 |
| 2 Omvärldsspaning | 6 |
| 2.2 Polarisering | 7 |
| 2.3 Föreningslivets utmaningar | 7 |
| 2.4 Nya former att vara aktiv | 8 |
| 2.5 Barns rätt till fysisk aktivitet, delaktighet och inflytande | 9 |
| 3 Aktiv hela livet | 10 |
| 3.1 Prioriterade grupper | 11 |
| 4 Jämställdhet | 11 |
| 5 Inkludering | 12 |
| 6 Fokusområden | 13 |
| 6.1 Aktiv i en förening | 14 |
| 6.1.1 Stöd till föreningslivet | 15 |
| 6.2 Aktiv utanför det organiserade föreningslivet | 15 |
| 6.3 Mötesplatser för aktivitet | 17 |
| 6.4 En aktiv skola/förskola | 18 |
| 6.5 Upplevelser som främjar fysisk aktivitet | 19 |
| 7 Samverkan, implementering och uppföljning | 20 |
| 7.1 Implementering | 20 |
| 7.2 Uppföljning | 21 |
| 7.3 Centrala begrepp i Aktiv hela livet | 21 |

Inledning

Du har precis börjat läsa Linköpings kommuns nya idrottspolitiska program – Aktiv hela livet. Se det som ett verktyg för att tillsammans skapa förutsättningar för alla att vara aktiva hela livet. Inledningsvis beskrivs den idrottspolitiska viljeinriktning som beskriver arbetet för att få 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 tre huvudområden Aktiv hela livet, 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 samverkan, implementering och uppföljning av programmet.

Ett aktivt Linköping

Alla har rätt till fysisk aktivitet och i Linköping ska alla ha möjlighet att vara aktiva. På så sätt förbättrar vi allas möjlighet till god hälsa. Det råder ingen tvekan om att fysisk aktivitet gör oss friskare – både fysiskt och psykiskt. Rörelseglädje kan bestå av lek, en promenad eller av att vara aktiv i en idrottsförening. Förutom att förbättra livskvaliteten för människor bidrar rörelseglädje till ett friskare samhälle.

1 Varför ett idrottspolitiskt program?

Linköpings idrottspolitiska program Aktiv hela livet ska ge stöd och vägledning för nämnder, förvaltningar och styrelser i arbetet med att skapa förutsättningar och möjligheter för medborgarna att vara aktiva hela livet. Programmet ska tydliggöra vilken viljeinriktning och utveckling kommunen vill se för att, tillsammans med föreningslivet och andra aktörer, skapa möjlighet för alla Linköpingsbor att kunna motionera utifrån sina behov och förutsättningar.

1.1 Programmets process

Kommunstyrelsen beslutade i maj 2018 att ta fram ett nytt idrottspolitiskt program. En uppdatering och översyn av det idrottspolitiska programmet, gällande ny forskning och redaktionella ändringar, genomfördes i maj 2023.

Linköpings idrottspolitiska program Aktiv hela livet har tagits fram i samverkan med både kommunala och ideella aktörer under ledning av kultur- och fritidsnämnden. Programmet är

resultatet av det arbete som gjorts i de olika referensgrupperna, där deltagarna varit tjänstepersoner, politiker och idrottsföreningar.

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 medborgare har möjlighet att delta utifrån sina respektive förutsättningar.

Vilka berörs?

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

Inspiration har hämtats från till exempel:

- 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, grundskola, gymnasieskola och anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola.
- Stöd för rektorer i grundskolan med syftet att öka fysiska aktiviteter under skoldagen
- Barnkonventionen
- Agenda 2030
- Överenskommelsen mellan den idéburna sektorn och Linköpings kommun

1.2 Vad ska det resultera i?

Programmet ska resultera i en tydlig viljeinriktning, där samtliga kommunala enheter tillsammans med föreningslivet och olika organisationer, på ett systematiskt och strukturerat sätt arbetar för att få fler att vara fysiskt aktiva. Alla ska utifrån sina egna ansvarsområden, tillsammans arbeta mot målet – att skapa förutsättningar för att få fler i rörelse. I slutändan handlar det om att skapa välbefinnande och en jämlik hälsa.

Fakta

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

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. Studier och undersökningar visar att endast 2 av 10 barn- och ungdomar, i åldern 6–17 år, når rekommendationerna för fysisk aktivitet. Redan vid fyra års ålder syns en skillnad mellan könen, där en större andel av flickorna inte når rekommendationen jämfört med pojkarna. Detta har resulterat i att den fysiska och psykiska statusen blivit allt sämre. Den ökande hälsoklyftan är en av vår tids stora samhällsutmaningar.

Artikel 24 - Barnets rätt till hälsa

Varje barn har enligt FN:s barnkonvention rätt till bästa uppnåeliga hälsa. I begreppet hälsa inbegrips fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande.

Studier och undersökningar visar att områden där det bor många med låg inkomst, som har låg standard och arbetslösheten är hög, har sämre förutsättningar för fysisk aktivitet och meningsfull fritid. Vidare visar studier och undersökningar att flickor är mer fysiskt inaktiva än pojkar. De socioekonomiska förutsättningarna har alltså en stor påverkan när det gäller att skapa en meningsfull fritid.

Fakta

Endast 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna uppnår den rekommenderade nivån av daglig fysisk aktivitet. /Centrum för idrottsforskning.

2.2 Polarisering

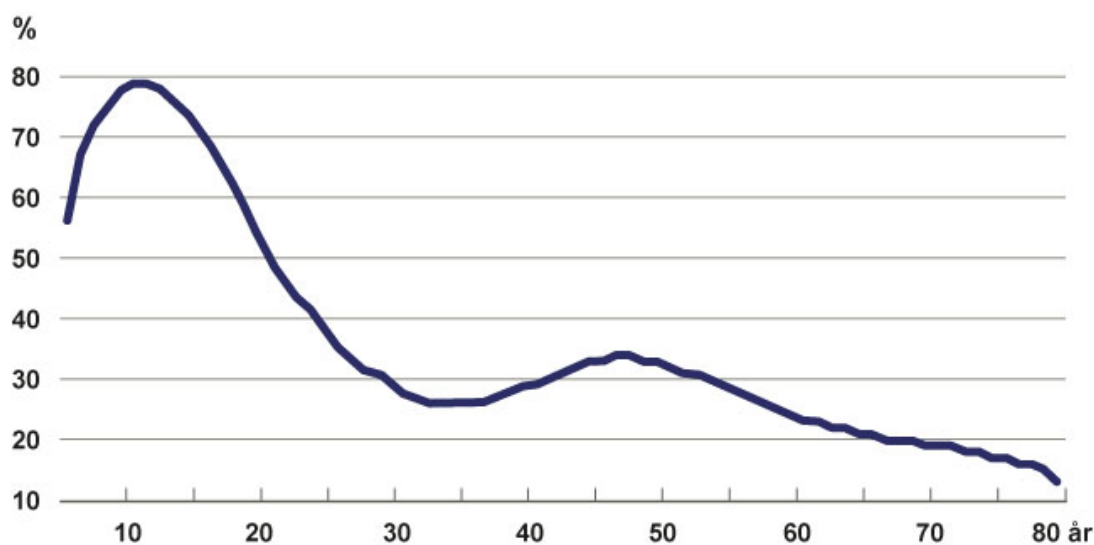
Samtidigt som allt fler rör på sig i mindre utsträckning, pågår också en större polarisering mellan olika aktiviteter och olika grupper av människor. Skillnaderna är stora mellan olika grupper. Pojkar rör sig mer än flickor. Yngre ungdomar rör sig mer än äldre ungdomar. Vissa är mycket aktiva både i skolan och på fritiden, andra rör sig nästan inte alls. En tendens är att satsa mycket tid på vissa aktiviteter och avstå från andra. Vissa människor är till exempel intensivt fysiskt aktiva på sin fritid, medan andra är helt fysiskt inaktiva.

Fakta

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

Stillasittandet är en stor utmaning för hela samhället. Studier visar att vi sitter mer än 10 timmar per dag. Det är också vanligare med låg fysisk aktivitet bland personer med låg socioekonomisk situation jämfört med de med hög socioekonomisk situation.

Andel aktiva i idrott* för samtliga specialidrottsförbund uppdelat på ålder år 2018:



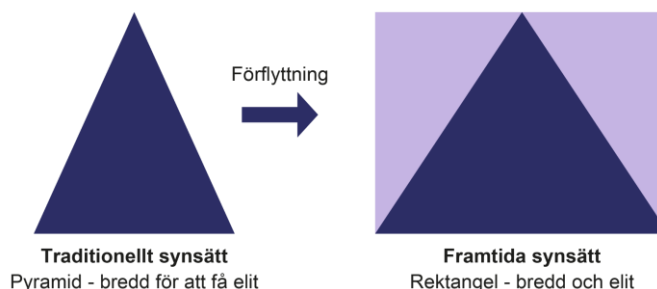
*Med "aktiv i idrott" menas att man deltagit minst en gång per år i någon av föreningens aktiviteter. En person kan vara aktiv i idrott i flera specialidrottsförbund. Figuren är baserad på unika individer och är framräknad så att den åldersgruppen med flest aktiva i idrott har värdet 100 %. Källa: RF/IdrottOnline

2.3 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 grundades i. Idrottsrörelsen är just nu inne i ett omfattande och angeläget förändringsarbete.

En av föreningsidrottens största utmaningar är att få barn och ungdomar att stanna kvar som aktiva i verksamheten under en längre tid. Riksidrottsförbundet (RF) arbetar nu strategiskt med det livslånga idrottandet. Det 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.

Så istället för det traditionella synsättet på idrottsrörelsen, med en pyramid med en bred bas för barn- och ungdomsidrotten och en spets för att få elitidrottare – väljer nu RF istället att arbeta efter en rektangel med både bredd och elit. Man ska som idrottsutövare kunna vara med i en förening under hela livet oavsett ålder eller ambitionsnivå.



2.4 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.

Linköpings kommun ser en vikande trend för föreningsorganiserad idrott. 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. En hälsotrend och olika typer av motionslopp har ökat markant de senaste åren. Naturen, speciellt skogen, har blivit en populär arena för aktiviteter. Friluftsidrotter, 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 även vad som är idrott. Fenomen som "internetföreningar" och Facebookgrupper som träffas för att umgås och träna, har också blivit allt vanligare. Linköpings kommun behöver skapa mer tid för idrott genom att effektivisera, digitalisera samt utveckla idrotten.

Tillsammans måste vi lyfta blicken och hänga med i dessa snabba förändringsprocesser. Oavsett i vilken form medborgarna 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.

2.5 Barns rätt till fysisk aktivitet, delaktighet och inflytande

Idrottsrörelsen är framtagen och har formats av vuxna – för vuxna. Idag ser dagens idrottsrörelse och samhälle annorlunda ut. För att kunna möta samhället och dess förändringar behöver Linköpings kommun främja en idrottslig verksamhet som går i linje med dagens värderingar och riktlinjer.

Idag ska all barn- och ungdomsverksamhet bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv. Verksamheten ska genomsyras av barn- och ungdomars villkor, samt deras möjligheter och rättigheter att kunna påverka verksamheten de befinner sig i. För att främja barn- och ungdomars rättigheter behöver vi tänka om och tänka nytt genom att förändra organisering, arbetssätt och regelsystem utifrån det enskilda barnets bästa. Det som var attraktivt förut kanske inte lockar längre. Nya egenvärden och mervärden uppstår.

Forskning visar tydligt hur barn- och ungdomar efterfrågar allt större inflytande och delaktighet i sitt idrottsutövande. Både inom den egenorganiserade idrotten som den organiserade föreningsidrotten. Här behöver Linköpings kommun möta dessa behov för att behålla så många som möjligt, så länge som möjligt, hela livet.

Artikel 12 – Barnets rätt att komma till tals

Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad.

Flera studier visar att ett större inflytande och delaktighet skulle kunna minska stillasittandet, samt främja fysisk aktivitet. En framgångsfaktor är att involvera barn och ungdomar i frågor och beslut som rör deras fysiska aktivitet, vilket också främjar inkludering och jämställdhet. Genom att underlätta en meningsfull fritid utifrån barnet och ungdomens perspektiv, kan vi på sikt skapa ett mervärde som utvecklar motivation, glädje och gemenskap för en fortsatt fysisk aktivitet – hela livet.

Linköpings kommun ska aktivt ta hänsyn till barn och ungdomars önskemål och perspektiv i arbetet med att skapa goda förutsättningar för ett livslångt idrottande.

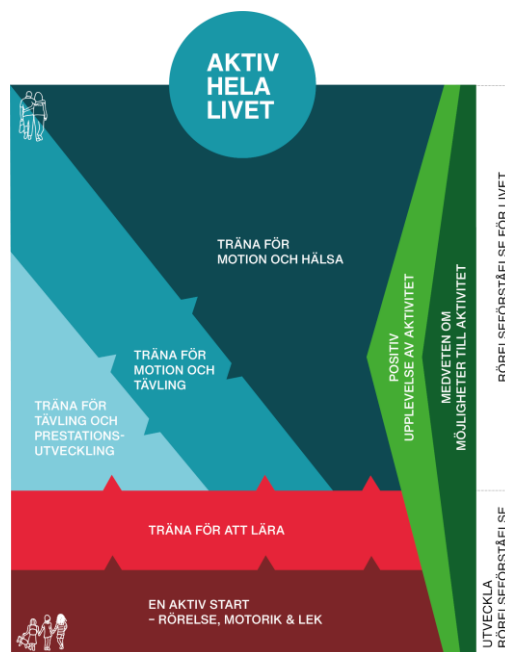


3 Aktiv hela livet

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. En ökad rörelseförståelse främjar kreativitet, nyfikenhet och lust att vilja, våga och kunna vara fysisk aktiv genom hela livet.

Physical literacy ska ses ur ett livscykelperspektiv vilket illustreras i modellen till höger. **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**. Under denna period i livet är det viktigt att både vara medveten och delaktig för att utveckla en bra rörelseförståelse. En lyckosam utveckling tidigt i livet skapar bra förutsättningar för att fortsätta vara aktiv och träna, oavsett om en 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.



Artikel 31 – Barnets rätt till lek, vila och fritid

Varje barn har enligt barnkonventionen rätt till lek, vila och meningsfull fritid, anpassad efter barnets ålder.

Vi blir allt äldre och behovet att vara fysisk 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.

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

Vi vill inte begränsa verksamheten genom tidig specialisering. Utifrån ett idrottsperspektiv handlar det om att istället skapa kompetens genom att lägga en bred grund. Det skapar inte bara möjligheter till goda prestationer utan också förutsättningar för ett livslångt idrottande. Målet är "så många som möjligt, så länge som möjligt i en så trygg och inkluderande miljö som möjligt".

3.1 Prioriterade grupper

Den fysiska inaktiviteten är relativt utbredd inom alla ålderskategorier. Som tidigare nämnts så ser vi i dag att även de yngsta barnen rör på sig i mindre utsträckning än tidigare och den fysiska statusen har generellt blivit sämre. Med ökande ålder minskar den fysiska aktiviteten successivt, framförallt hos äldre flickor. 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 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

4 Jämställdhet

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 finns med i kommunens struktur, stödsystem och kultur.

Toleransen för stereotypa föreställningar kring manligt och kvinnligt blir allt lägre. Det 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 och det råder en obalans mellan könen när det gäller representation i styrelser. Den manliga idrotten ses fortfarande som norm och 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 deras aktiviteter blir normen, och därmed prioriterade, på bekostnad av flickors idrottande och utveckling.

Inom idrottsrörelsen ska alla ha rätt att vara med som utövare och ledare. Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck 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.

Jämställdhetsutmaningar med koppling till idrott och fysisk aktivitet:

- Med en stigande ålder är det fler pojkar och män som idrottar
- Fler flickor väljer att lämna föreningsidrotten
- Det råder en obalans när det gäller representation bland ledare och tränare
- Pojkars och mäns idrottande ses fortfarande som norm
- Samhällets stöd till idrotten gynnar pojkar och män

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. Ingen ska begränsas på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck. Detta gäller alltifrån intern kultur och jargong – exempelvis bemötandet av andra, till representation i styrelser och ledarpositioner.

Riksidrottsförbundet (RF) har konstaterat att de jämställdhetsmål som organisationen beslutat om inte uppnås. Det förefaller också som att det inom idrotten sker ett visst avstannande i utvecklingen mot jämställdhet.

5 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 och närliggande aktiviteter där människor bor.

Alla ska inkluderas och 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 av människor 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, oönskade 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 idrottsanläggningar och aktivitetsmiljöer för idrott, motion och fysisk aktivitet. Det handlar både om närhet till idrott och motion, samt om att platserna är lättåtkomliga och tillgängliga för alla. Det ska vara möjligt att ta sig till platser med aktiva transporter såsom 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. Idrottsanläggningarna och aktivitetsmiljöerna ska även upplevas välkomnande och utformade utifrån ett trygghetsperspektiv.

“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.”

Att inte hantera, arbeta med och tydligt ta ställning för jämställdhet och inkludering, blir problematiskt när medvetenheten om frågorna ökar. Kommuner, föreningar och andra organisationer som inte arbetar med denna typ av frågor riskerar att betraktas som bakåtsträvande och slutligen irrelevanta. I Linköpings kommun ska alla oavsett ålder, kön, och etnicitet, ha samma rättigheter, skyldigheter och möjligheter att delta i olika typer av fysisk aktivitet.

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

6 Fokusområden

Utifrån huvudområdena Aktiv hela livet, Jämställdhet och Inkludering har fem fokusområden tagits fram:

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

6.1 Aktiv i en förening

Som tidigare nämnts har den organiserade idrotten en svagare position än tidigare och antalet medlemmar minskar i många föreningar. Studier och undersökningar visar att det finns tydliga kopplingar mellan socioekonomi och deltagande i föreningsidrott.

Fakta

I genomsnitt är 41,6 procent av ungdomarna i Linköping aktiva i en idrottsförening. 43,2 procent av pojkarna och 39,9 procent av flickorna.

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, glädje, utbildning, kamratskap och gemenskap – vilket är något vi ska värna om.

Föreningslivet har, enligt Riksidrottsförbundets styrdokument, ett ansvar att utveckla och förändra sin verksamhet. För att lyckas behålla fler aktiva medlemmar behöver förutsättningarna bli bättre. En del utmaningar handlar om samhället runt omkring idrotten. Så i en del frågor måste idrotten hitta nya svar för att locka fler medlemmar, så länge som möjligt och i en så bra verksamhet som möjligt. Ett viktigt steg i detta är idrottsrörelsens förflyttning mot den moderna föreningen med en ny syn på träning och tävling. Genom att se över verksamheterna kan vi ge dem nya förutsättningar. Det underlättar så att föreningarna ska kunna lägga större fokus på att så många som möjligt, ska kunna vara föreningsaktiva, så länge som möjligt – idrott hela livet.

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

Det är en utmaning att ändra inriktning från att i stort sett vara en organisation som främst fokuserar på träning och tävling 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, må bra och utvecklas. Livslång idrott i en förening kräver att föreningar klarar av att utveckla elit och samtidigt erbjuda bredd- och motionsidrott samt hur dessa olika delar hänger ihop.

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 en viktig roll för många människor genom sitt uppmärksamhetsvärde. En framgångsrik elitidrott med positiva förebilder, kan stimulera och inspirera nya generationer att bli fysiskt aktiva.

Tillsammans ska vi:

- Arbeta för att få fler att fortsätta vara aktiva i föreningslivet
- Erbjuder ett modernt och effektivt bokningssystem
- Ha ett effektivt och modernt stöd till föreningslivet
- Arbeta med jämställd idrott
- Öka dialog och samverkan
- Erbjuder utbildning i barns rättigheter inom idrotten
- 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 mångfald och inkludering
- Aktivt arbeta för att inkludera människor som inte känner sig välkomna i föreningslivet

6.1.1 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 kunna 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. Ett mer effektivt och modernt stödsystem innebär att föreningslivet får mer tid och kraft att skapa idrott för alla hela livet. Kommunen och föreningslivet måste också utöka samarbetet och dialogen kring hur vi tillsammans skapar bra förutsättningar för idrott på olika nivåer och för olika målgrupper.

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. Linköpings kommun och föreningslivet har ett gemensamt ansvar att inspirera och motivera ungdomar att delta i föreningslivet. 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. Vi måste också hitta nya samarbetsformer.

Till exempel genom *Idéburet offentligt partnerskap (IOP)*, där kommunen och föreningslivet tillsammans hittar effektiva samarbetsformer för att bland annat arbeta med: jämställdhet, tillgänglighet, inkludering, trygghet och att få fler människor att bli fysiskt aktiva.

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

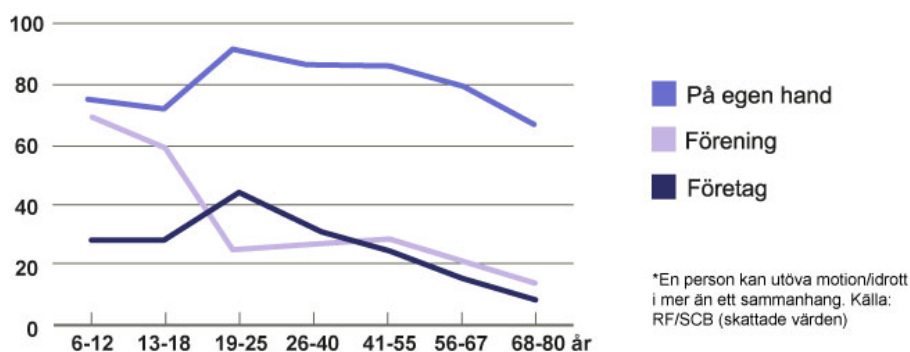
6.2 Aktiv utanför det organiserade föreningslivet

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 variationsrikt utbud av möjligheter och förutsättningar att vara fysiskt aktiv.

De tio populäraste idrotts- och motionsaktiviteterna* hos befolkningen (6–80 år) sett till antal utövare 2021



Andel procent av befolkningen (6–80 år) som motionerar/idrottar i olika sammanhang* år 2021



Det behöver finnas utrymme i det kommunala stödet för att stötta föreningar som vill bedriva övrig organiserad idrott och spontanidrott, vilket 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 idrottsmiljöer för denna typ av övrig organiserad idrottsverksamhet.

Flera rapporter signalerar att det idag 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 att fler invånare ska kunna nyttja kommunens aktivitetsytor
- Tillhandahålla trygga och säkra aktivitetsytor
- Avsätta tider i kommunens idrottsanläggningar 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

6.3 Mötesplatser för aktivitet

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

Linköpings befolkning växer kontinuerligt vilket skapar konkurrens om mark för idrott, motion och återhämtning. När kommunen växer ska också ytor för återhämtning 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, rekreationsområden samt förskole- och skolgårdar.

Det ska finnas idrottsanläggningar och aktivitetsmiljöer för bredd, motion, spontanidrott och anläggningar anpassade för tävlingsidrott på olika nivåer. För att få medborgarna att vara aktiva hela livet, ska det finnas en mångfald av hälsofrämjande miljöer och anläggningar.

Idrottsanläggningar och aktivitetsmiljöer ska finnas till för alla och syfta till att få fler i rörelse. Mötesplatserna ska vara optimalt nyttjade samt vara 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, medborgare, spontanbesökare, åskådare och föräldrar ska alltid känna sig välkomna, trygga och säkra. Det måste finnas möjligheter för stadens invånare att vara aktiva 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:

- Erbjudna säkra, tillgängliga och jämställda anläggningar och mötesplatser
- Erbjudna anläggningar/mötesplatser för bredd, motion och elit
- Optimera nyttjandet av kommunens mötesplatser
- Investeringar i anläggningar och mötesplatser ska alltid ske utifrån ett jämställdhetsperspektiv
- Bygga mötesplatser och anläggningar som är flexibla och framtidsinriktade
- Arbeta för att mötesplatser och rekreationsområden är en självklarhet i stadsplaneringen

6.4 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. Dessutom ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan, hur man kan skapa positiva vanor, samt hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet.

Ämnet idrott och hälsa är viktigt och 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 skapa jämlika möjligheter och insatser till fysisk aktivitet. Studier och undersökningar visar att skoldagen bidrar med cirka 35 procent av veckans totala fysiska aktivitet. Varje rörelse räknas!

Grunden för rörelseförståelse läggs redan i förskolan. I dag är stillasittandet ett stort samhällsproblem även i de yngre åldrarna. Forskning har visat att endast en tredjedel av Sveriges fyraåringar uppnår den rekommenderade nivån för fysisk aktivitet. 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 när barn och ungdomar är fysiskt aktiva och därmed förbättras även prestationen i skolan.

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. Det ska finnas möjlighet 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
- Erbjudna en varierad, jämställd och inkluderande undervisning i ämnet idrott och hälsa
- Erbjudna trygga, säkra och väl upprustade 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

6.5 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 Linköpings 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 och 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
- Erbjudna medborgarna en mångfald av olika evenemang på både lokal, regional, nationell och internationell nivå
- Arbeta för att anordna evenemang som främjar fysisk aktivitet för en bred målgrupp

7 Samverkan, implementering och uppföljning

För att få så många som möjligt, att vara aktiva så länge som möjligt, måste hela kommunen arbeta tillsammans. Folkhälsa och möjlighet för kommunens invånare att må bra och vara aktiva måste vara en angelägenhet och 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 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. Tillsammans med Integrations- och arbetsmarknadsförvaltningen möjliggörs feriearbeten för ungdomar där fysisk aktivitet är ett inslag i verksamheten.

Vård- och äldreomsorgsnämnden 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.

7.1 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, måste 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. Detta 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 aktivitetspecifika. 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 enorm potential att få kommunens medborgare att bli mer fysiskt aktiva.

7.2 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 sker skriftligen två gånger per år.

7.3 Centrala begrepp i Aktiv hela livet

Fysisk aktivitet

All typ av kroppsrörelse som ger ökad energiomsättning. I det här programmet ligger fokus på fysisk aktivitet i form av lek, motion, rörelse och träning.

Motion

Medveten fysisk aktivitet med en specifik 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

Ett samlingsbegrepp för medvetna och organiserade kroppsövningar och omfattar såväl tävling, träning och motion.

Träning

Aktiviteter som syftar till att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera förmågor – både fysiska, psykiska och sociala.

Svensk idrott

Den svenska idrottsrörelsen, organiserad i föreningar och förbund.

Mötesplats/anläggning

Ett 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 används, både för organiserad samt spontan idrott och motion.

Physical Literacy

Handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla motivation, självförtroende, fysisk kompetens, kunskap och förståelse för att kunna värdera och ta ansvar för sitt eget deltagande i fysisk aktivitet, hela livet.

Socioekonomisk standard

Tydliggörs genom en individs utbildning, inkomst och arbetsförhållanden.

Barnkonventionen

Handlar om barns rättigheter. Den innehåller bestämmelser kring mänskliga rättigheter för just barn.

Agenda 2023

En handlingsplan med mål för omställning till ett hållbart samhälle. Det finns 17 mål som berör olika insatser.

Motivation

Drivkraften bakom alla våra beteenden. Motivation kan delas in i yttre och inre motivation.

Jämställdhet

Alla, oavsett kön, ska ha samma möjligheter och rättigheter att forma samhället och sina egna liv. Det förutsätter en jämn fördelning av makt och inflytande.

Inkludering

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

Tidig specialisering

Att i tidig ålder helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

Tidig selektering

Att ansvariga/ tränare väljer ut de bästa idrottarna redan i tidig ålder. Eller väljer ut de som bedöms ha störst möjlighet att nå framgång som vuxna.

Sampling/scanning

Att hålla på med flera idrotter samtidigt, för att senare ha möjlighet att begränsa sig och specialisera sig på endast en idrott.

Barnidrott

I barnidrotten är leken i fokus. Där bör barnen få möjlighet att prova på olika idrotter med målet att utveckla en allsidig idrottsutveckling. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

Breddidrott

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.

Elitidrott

Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.