

Vill du...

- **röra på dig** tillsammans med dina barn?
- ha **minskad biltrafik** runt skolorna?
- bidra till en **bättre miljö**?
- dela dina barns **upptäcktsfärder**?
- **stressa mindre** på morgonen?
- **lära känna** dina barns skolkamrater och deras föräldrar?

Då kan vandrande skolbuss vara något för dig!

Sedan flera år pågår en negativ utveckling där allt fler barn skjutsas i bil till och från skolan. Den ökade skjutsningen leder till inaktiva barn, trafikproblem vid skolorna och ökade luftföroreningar. Skjutsningen berövar också barnen glädjen att utforska sin närmiljö och skapa sina egna livsrum.



Det kommer också allt fler rapporter om att många barn inte får motion, lider av övervikt och att diabetes och ryggproblem kryper allt lägre ner i åldrarna.

Vandrande skolbuss är ett exempel på hur man med små medel kan nå stora förbättringar.

En *vandrande skolbuss* är ett organiserat samgående där flera familjer turas om att följa sina egna och andras barn till och/eller från skolan.

HÄLSAN PÅVERKAS POSITIVT. Barn som promenerar på morgonen blir mer koncentrerade i skolarbetet, får bättre aptit och somnar lättare på kvällen. Det gäller förstås även vuxna. Med *vandrande skolbuss* får både stora och små motion och gemenskap. Dessutom får barnen träning i att vistas i trafiken. Det skapar trygghet för både föräldrar och barn.

"Mina barn är mycket piggare nu när de går till skolan. De tycker att det är jättekul att gå med sina kompisar och leka och ha roligt på skolvägen."

Britta, förälder

"Nu sparar vi tid och behöver
inte stressa alla dagar.
Det räcker med att vi anstränger oss
lite mer en dag i veckan."

Per, förälder

VEM SOM HELST KAN VARA MED i en *vandrande skolbuss*. Enklast är förstås för familjer som bor i samma bostadsområde. Antingen går man runt och hämtar upp barnen eller så utser man en fast mötesplats – en 'hållplats'. *Vandrande skolbussar* är inte något komplicerat och det finns inga patentlösningar, utan man gör det som passar bäst i det aktuella fallet.

SPARA TID PÅ MORGONEN. Tvärtemot vad man kanske kan tro blir tidsbesparingen större än tidsåtgången med *vandrande skolbuss*. De dagar man inte följer barnen till skolan ger en tidsvinst och minskar stressen på morgonen.

MOTION. De dagar det är din tur att gå med barnen, innebär också en motionsstund för dig. Kanske kan du börja jobbet senare vissa dagar eller utnyttja din friskvårdstid om du har sådan.



CYKLANDE SKOLBUSS. Man kan givetvis ha en *cyklande skolbuss* i stället. Då är det viktigt att tänka på att inte vara för många eftersom föräldern måste kunna ha överblick och kontroll över gruppen. Först vid 12–15 års ålder är de mogna att själva cykla i trafiken.

GODA EXEMPEL. Nu finns det flera fungerande vandrande och cyklande skolbussar i Stockholm; Älvsjö, Hägersten och Bromma.

"Jag pratar med mina kompisar när vi går till skolan. Och så brukar vi gå förbi bageriet och där luktar det gott!"

Tobias, 10 år



PROVA I LITEN SKALA. En *vandrande skolbuss* måste inte gå alla dagar i veckan för att vara lyckad. Varje bil som försvinner runt skolan har betydelse. För att komma igång kan ni börja med att gå bara en dag i veckan eller månaden. Går det bra kanske ni vill utöka till fler dagar. Prova er fram till de rutiner som passar dig och de andra familjerna bäst.

SAMÅKNING. Ett alternativt sätt att minska biltrafiken vid skolan är att samåka – ta med flera barn i bilen! Tillsammans med andra föräldrar kan ni komma överens om att släppa av barnen en bit från skolan, varifrån de kan gå tillsammans.

"Vi trodde inte att det skulle fungera så bra men det är bara plus för alla."

Ann och Martin, föräldrar

TIPS & RÅD SÅ HÄR KAN NI GÖRA!

- Skaffa klasslistor från skolan och välj ut några familjer i ditt närområde som har barn i samma ålder. Det kan vara praktiskt med barn i samma klass som då har samma tider.
- Ta kontakt med familjerna och undersök intresset. Kanske skolan kan hjälpa till att ge tid på föräldramöten.
- Bestäm vilka dagar och tider som ska gälla.
- Om ni är fem familjer som samarbetar innebär det att varje familj har ansvar för en dag per vecka.
- Ha god framförhållning! Gör ett schema för hela terminen där varje familjs ansvarsdagar är tydligt inskrivna.
- Bestäm en fast mötesplats – en 'hållplats'.
- Bestäm vilka rutiner som gäller då ett barn är sjukt.
- Bestäm vilka rutiner som gäller då någon förälder är sjuk. Gör en vikarielista. Tips: anlita mor/farföräldrar eller äldre syskon.



"Det roligaste med att gå till skolan så
här är att göra saker tillsammans."

Julia, 9 år



Samverkan för hållbart resande

är ett samarbete mellan Botkyrka, Huddinge,
Nynäshamn och Solna kommuner, Vägverket Region

Stockholm, Gatu- och fastighetskontoret i
Stockholms stad samt stadsdelsförvaltningarna
Hässelby-Vällingby, Katarina-Sofia, Kungsholmen,

Maria Gamla Stan, Norrmalm, Älvsjö
och Östermalm

Om du behöver hjälp att komma igång
eller vill veta mer, kontakta

Samverkan för hållbart resande

Telefon: 08/508 107 86, fax: 08/664 00 78

eller skicka e-post till sakerskolvag@stockholm.se



Vandrande Skolbuss



Att gå till skolan tillsammans
gör barnen piggare och friskare,
minskar biltrafiken vid skolorna,
sparar tid på morgonen,
och ger bättre luft för alla!