

# Vandrande skolbuss

- ett exempel på hur man genom samverkan och med små medel kan nå stora förbättringar på livsstil, trafik och miljö.



En *Vandrande skolbuss* är ett organiserat samgående där föräldrar/vårdnadshavare turas om att följa sina egna, och andras, barn till och/eller från skolan. Barn som promenerar på morgonen blir piggare och friskare samt mer koncentrerade i skolarbetet, får bättre aptit och somnar lättare på kvällen. Dessutom får barnen träning i att vistas i trafiken vilket skapar trygghet för både föräldrar och barn.

Vem som helst kan vara med i en Vandrande skolbuss. Enklast är det för familjer som bor i samma bostadsområde med barn som går i samma klass och har samma tider. Antingen går man runt och hämtar upp barnen, eller så bestäms en fast mötesplats – en ”hållplats”.

De skolor som provat Vandrande skolbuss rekommenderar att fem familjer går samman om en ”buss”. Om man går med Vandrande skolbussen varje skoldag innebär det att en familj ansvarar för en dag i veckan.

## Visste du att:

- ☺ Barn som promenerar eller cyklar på morgonen får bättre inlärningsförmåga, är friskare och orkar med dagen bättre.
- ☺ Daglig fysisk aktivitet bidrar till att minska risken för diabetes och övervikt, både för vuxna och barn.
- ☺ Fysisk aktivitet hjälper till att bygga upp skelettet, vilket minskar risken för benfrakturer senare i livet.
- ☺ Fysisk aktivitet leder till ökat självförtroende, välbefinnande och ger en bättre kondition.
- ☺ Genom att barnen går och cyklar till skolan stimuleras ett förändrat beteendemönster så att skolvägen och övrig förflyttning blir ett naturligt sätt att få in motion i vardagen.

- ☺ Genom att låta barn gå till skolan tillåts de att lära känna sin närmiljö.
- ☺ Barn som ständigt skjutsas begränsas i sin rörelsefrihet eftersom de blir beroende av föräldrarnas tid, möjlighet och vilja att skjutsa.
- ☺ Om ett barn har 2 km till skolan, tar det 8 minuter att cykla och 20 minuter att gå.
- ☺ Varje bil som försvinner utanför skolorna gör skolvägen tryggare och säkrare.

### Tips till skolan

- ☺ Förankra med elever och föräldrar.
- ☺ Informera i samband med skolstart/föräldramöten och återkoppla efter 2 veckor. Visa gärna filmen *Varje steg gör gott!* En film om Vandrande skolbuss (<https://www.youtube.com/watch?v=6xJTQH7te1I>).
- ☺ Ta med kartor och klasslistor för att underlätta planering.

### Tips till hemmet

- ☺ Det är gratis att vara med i en Vandrande skolbuss!
- ☺ Du som vuxen får ett bra tillfälle att lära känna dina barns kompisar.
- ☺ Föräldrar som deltar i en Vandrande skolbuss upplever att morgonstressen minskar.
- ☺ Prata med andra föräldrar och barn och kolla om det finns intresse.
- ☺ Starta med små mål, någon/några dagar är bättre än inga alls.
- ☺ Gör ett schema för hela terminen med tider och vem som ansvarar för vilken dag. Se också till att allas telefonnummer finns med.
- ☺ Bestäm om ni vill ha en gemensam mötesplats som "hållplats" eller om påstigning ska ske efter vägen.
- ☺ Bestäm vad som gäller om någon blir sjuk, både för förälder och barn.



## Vad gäller kring säkerhet och Vandrande skolbuss?

- ☺ En Vandrande skolbuss är en överenskommelse mellan föräldrar och därmed ett gemensamt ansvar för de som ingår i aktiviteten.
- ☺ Det bästa är om föräldrarna/vårdnadshavarna skriver på en gemensam överenskommelse om hur ansvarsfördelningen ska se ut.
- ☺ Tänk på att använda reflexer och reflexvästar under den mörka årstiden.
- ☺ Vid cykling, komihåg: cykelhjälm, reflexväst och cykellykta.
- ☺ Välj så trafikvänliga vägar som möjligt. Det är bra att barnen lär sig hitta den säkraste vägen, så blir det tryggare att låta dem gå själva när de blir äldre.