



# VANDRANDE SKOLBUSS – så gjorde vi!

- VARJE STEG GÖR GOTT -



## Gå och cykla tillsammans är kul!

En Vandrande skolbuss är ett organiserat samgående där flera familjer turas om att följa sina egna och andras barn till och/eller från skolan. Vandrande skolbuss är ett exempel på hur man med små medel kan nå stora förbättringar.

Barn som promenerar på morgonen är piggare, friskare och mer koncentrerade i skolarbetet. 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.

Sedan flera år pågår en utveckling där allt fler barn skjutsas i bil till och från skolan. Det 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 allt fler rapporter om att många barn inte får motion, lider av övervikt och att diabetes och ryggproblem kryper allt lägre ner i åldrarna.

I den här foldern berättar två familjer om sina erfarenheter om Vandrande skolbuss. Det finns många vandrande och cyklande skolbussar. Prova du också – det är enkelt!

# Vandrande skolbuss - så funkar det för oss!

## Familjen Augustsson



**För familjen Augustsson fanns inte många alternativ för att få barnen Mårten 8 och Ellen 5 år till skola och dagis på morgnarna och sedan ta sig till jobbet i tid. Det var bilen som gällde.**

I samband med att skolan hade en temavecka kring hälsa och trafik drog flera föräldrar igång Vandrande skolbussar. Elisabeth tog del av informationen men avfärdade idén.

Familjen bor långt från skolan och hon trodde inte det skulle fungera att promenera nästan 2 km varje dag. Samtidigt fick hon förfrågningar från flera olika familjer om att vara med i deras skolbussar och snart hade

Ellen och Mårten blivit del av två olika Vandrande skolbussar.

– Den ena gruppen gick först bara en gång i veckan, berättar hon. Barnen var så små att föräldrarna tyckte att det räckte. Nu har det utökats till två gånger i veckan och de andra tre dagarna går vi med en skolbuss med lite äldre barn. Familjerna har fasta dagar när de följer barnen till skolan.



### Stressen minskar på morgonen

– Tidigare åkte vi hemifrån kvart i åtta och sedan körde jag direkt till jobbet, säger Elisabeth. Nu måste vi vara på mötesplatsen senast halv åtta!

Elisabeth tycker trots detta att stressen på morgonen har minskat. – Man har mer marginaler i gåendet, säger hon. När vi körde bil sköt vi ofta på avfärden till den sista minuten och sedan var det stressigt hela tiden.

När vi promenerar får vi också tid att prata. Jag märker på barnen att de uppskattar att få tid att prata med mig som vuxen. Det är inte bara barnen som umgås på vägen utan det blir också ett värdefullt vuxen/barn-umgänge.

### Onödig trafik kring skolan

– Det är väldigt mycket bilar kring skolan på morgonen och många skjutsar sina barn hela vägen fram fastän de bor ganska nära. Det skulle vara skönt om det var så lite trafik att man inte

behövde följa barnen ända in utan kunde släppa dem sista biten. Många skulle också säkert låta sina barn gå själva om det inte vore för all trafik.

Elisabeth cyklar numera till jobbet och tycker att systemet med Vandrande skolbuss har fungerat över förväntan. – Jag trodde nog att det skulle bli inställt oftare, att man inte skulle ha tid och ork. Men förutom vid sjukdom så har aldrig någon uteblivit. Barnen har aldrig klagat över att det är jobbigt att gå – aldrig!

### Föregå med gott exempel

Elisabeth berättar gärna om Vandrande skolbuss för andra föräldrar.

– Man behöver inte tala om för andra att de ska vara med men däremot kan man visa på att det fungerar – även för oss som bor långt bort.

Man bestämmer vilka dagar man ska ansvara för och när man väl fått igång det fungerar det av sig självt. Vi föräldrar kommunicerar oftast via e-post. – Man pratar om att det är ett problem att barn rör på sig för lite.

Men som vuxen måste man föregå med gott exempel och introducera en livsstil som innebär att man inte alltid tar bilen.

### Skapa tid tillsammans

Om vi glömt att köpa något i affären försöker vi göra det till en kvällspromenad även om det tar 20 minuter istället för 5 med bilen. Jag tycker att saker ska få ta tid. Att hitta stunder när man har tid att prata, att tänka. Det blir lite som meditation.

Så är det med Vandrande skolbussen. Det är kanske inte det snabbaste sättet att ta sig till skolan, men snabbast är inte alltid bäst.

## VISSTE DU ATT...

- barn som promenerar eller cyklar på morgonen får bättre inlärningsförmåga, är friskare och orkar med dagen bättre.
- Om ett barn har 2 km till skolan, tar det 8 min att cykla och 20 minuter att gå.
- daglig cykling bidrar till att minska risken för diabetes och övervikt.



## VISSTE DU ATT...

- om alla bilresor under två kilometer i Stockholm skulle ersättas med en cykeltur i stället skulle antalet bilresor minska med 30%!
- transporter släpper ut ämnen som påverkar både hälsa och miljö. I skolskjutssammanhang är det de lokala utsläppen vi utsätter våra barn för som är mest allvarliga.
- 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.



- Jag trodde nog att det skulle ta mer tid än vad det faktiskt gör. Men det är mycket enklare än vad jag föreställde mig innan vi började.

Mamma Eva

- Jag tycker det är bra med Vandrande Skolbuss. Det är roligt att gå tillsammans med kompisar.

Mia 9 år



- Det är dumt att det är så mycket bilar runt skolan.

Mårten 8 år

Eftersom barnen fått röra sig en stund har de ro att sitta still på samlingen.

Mamma Karåla

- Det allra bästa är att man slipper stressa. Från det att vi går ut genom dörren är det lugn och ro. Vi går en halvtimme innan skolan börjar så vi har gott om tid. Barnen kan gå i sin egen takt och har tid att prata av sig innan dagen börjar. De är lugna i sinnet när de kommer fram.

Pappa Bart

- När vi väntar på David och Kevin brukar Douglas och jag puttats lite. Det är kul.

Fabian 7 år

- Vi brukar se olika djur: harar, katter, sniglar och fåglar. En gång såg vi ett rådjur som stod på vägen.

Douglas 10 år

# Vandrande skolbuss - så här gjorde vi! Familjen Danielsson-Sandgren



**Hösten 2003 fick Gunilla information från sina döttrars skola om projektet SÄKER OCH LEKVÄNLIG SKOLVÄG. Man pratade om "Vandrande skolbuss" som en metod att minska biltrafiken runt skolan och skapa säkrare trafikmiljö kring skolvägen.**

Ett försök med vandrande skolbuss skulle startas upp tillsammans med intresserade barn och föräldrar. Tanken var att barnen skulle inspireras att promenera till och från skolan tillsammans med kamrater som bodde i närheten. Föräldrarna skulle turas om att följa med enligt ett rullande schema.

– Vad är det här, tänkte Gunilla. Ska de gå tillsammans flera stycken? Hur ska det gå till? Det verkar opraktiskt...

Hon slängde informationen och glömde bort det hela.

## **Barnen tog första steget**

En tid senare började döttrarna Olivia och Isabelle själva prata om att de ville försöka.

– De hade aldrig gått till skolan ensamma, berättar Gunilla. Ända sedan de började i 6-årsverksamheten hade jag skjutsat dem.

I tvåan började de gå hem från skolan själva ibland, men jag tyckte inte att det kändes bra. De var ju fortfarande så små och på vissa ställen är det ganska trafikerat. Nu gick de i trean och jag tänkte att OK – vi kan väl prova.

Först och främst gällde det att hitta en bra mötesplats för barnen. Det finns en liten park som ligger på lagom avstånd för alla. Vi bestämde en tid då barnen skulle träffas på morgonen och sedan dess har det rullat på.

– Det har gått jättebra, säger Gunilla. Någon av oss föräldrar följde med barnen de första gångerna men sedan har de klarat sig själva.

– Vi tycker att det är roligare att gå till skolan än att åka bil säger Olivia. Nu kan man prata med sina kompisar på vägen.

– När vi åkte bil så bråkade vi hela tiden, säger Isabelle. Det gör vi inte längre. Det blir lugnare när man har kompisar med sig också. Och det är bra att det inte är så många bilar vid skolan.

## **Vi föräldrar får mer tid över**

– Eftersom barnen är flera så håller de reda på varandra. Det känns tryggt. För min egen del har detta inneburit att jag har fått lugnare morgnar.

Tidigare gick det ju åt tid till att skjutsa varje dag och det var inte alltid som det passade med mina arbetstider.

Nu ser jag till att barnen kommer iväg, sedan har jag lite tid för mig själv och kan läsa tidningen i lugn och ro.

Första året med Vandrande skolbuss promenerade barnen, men nu när de börjat i fjärde klass cyklar de för det mesta. Det ställer andra krav på barnen som de visat att de klarar galant.

Nu får de cykla själva till kompisar som bor i närheten. Det har gett dem större frihet.

– Det skulle vara tråkigt att åka bil varje dag igen, säger Olivia.



Man hinner inte se lika mycket som när man går själv. Vi är också lite piggare när vi kommer fram. När man sitter i en bil blir man så trött. Vi cyklar gärna även om det är dåligt väder!

## **Ett friskare liv**

Flickornas lärarinna har varit en av eldsjälarna bakom initiativet. Gunilla tycker det är bra när någon driver på.

– Det behövs nog för att man ska komma ur ett slentrianbeteende, menar hon.

Förr var det självklart att gå – även om man hade långt. Nuförtiden har vi blivit så vana vid att ta bilen att vi gör det utan att egentligen tänka efter. Många fortsätter att skjutsa sina barn långt upp i åldrarna.

Vi upptäckte många fördelar med en Vandrande skolbuss. Jag har dessutom själv börjat cykla till jobbet!



## Tips & Råd

### PROVA PÅ

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 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.

## Hjälp att komma igång!

- 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.

### RESMÖJLIGHETER

De dagar du inte går med barnen till skolan, kan du kanske välja ett nytt alternativ att ta dig till jobbet.

Om du väljer att åka kollektivt, cykla, gå eller jobba hemma kan det både bli enklare och billigare än att alltid ta bilen. Vad väljer du?

- Vi brukar hitta roliga små saker på vägen, det är himla kul med fina stenar.

Sofia och Olivia 8 år



### **SAMVERKAN FÖR HÅLLBART RESANDE**

är ett samarbete mellan Vägverket och kommuner i Stockholmsregionen. Vi verkar för att underlätta individens resval för att nå ökad framkomlighet, bättre hälsa, ökad säkerhet och bättre miljö.

Om du behöver hjälp att komma igång eller vill veta mer, kontakta projektledare Fariba Daryani.  
Telefon: 08-508 400 34, 076-825 00 81  
eller skicka e-post till [sakerskolvag@stockholm.se](mailto:sakerskolvag@stockholm.se)