

Remissutkast

Aktiv hela livet

Linköping kommuns idrottspolitiska program

Dokumenttyp: Program

Antaget av: Kommunfullmäktige

Status: 2018-12-

Giltighetstid: Tillsvidare



Diarienummer:

Dokumentansvarig:

Adresserat till:

Tidpunkt för aktualitetsprövning:

Tidpunkt för senaste revidering:

Relaterade styrdokument:

Sökord:

Innehåll

Ett aktivt Linköping	4
1 Varför ett idrottspolitiskt program?	4
1.1 Programmets process	4
1.2 Vilka berörs?	4
1.3 Vad ska det resultera i?	5
2 Omvärldsspaning	5
2.1 Vilka är fysiskt inaktiva?	5
2.2 Polarisering	5
2.3 Föreningslivets utmaningar	6
2.4 Nya former att vara aktiv	6
3 Jämställdhet, mångfald och tillgänglighet	7
3.1 Jämställdhet	7
3.2 Mångfald	8
3.3 Tillgänglighet	8
4 Aktiv hela livet	9
4.1 Prioriterade grupper	10
5 Fokusområden	11
5.1 Aktiv i en förening	11
5.1.1 Stöd till föreningslivet	12
5.2 Aktiv utanför föreningslivet	13
5.3 Mötesplatser för aktivitet	14
5.4 En aktiv skola/förskola	15
5.5 Upplevelser som främjar fysisk aktivitet	16
6 Samverkan, implementering och uppföljning	17

Du har precis börjat läsa Linköping kommuns nya idrottspolitiska program – *Aktiv hela livet*. Se det som ett redskap, ett verktyg för att tillsammans skapa förutsättningar för alla att vara aktiva hela livet. Först ut är en idrottspolitisk viljeinriktning som beskriver hur vi vill arbeta för att få ett Linköping i rörelse. Därefter följer en kort överblick över programmets framtagande, övergripande målbild och syfte. Efter en kort spaning på omvärlden följer programmets huvudområden *Jämställdhet och tillgänglighet* samt *Aktiv hela livet*.

Utifrån dessa huvudområden följer sedan fem fokusområden – *Aktiv i en förening, aktiv utanför föreningslivet, mötesplatser för aktivitet, en aktiv skola/förskola och upplevelser som främjar fysisk aktivitet.* Programmet avslutas med hur vi ska samverka, implementera och följa upp.

Ett aktivt Linköping

Text av rotelansvarigt kommunalråd

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 även tydliggöra vilken viljeinriktning och utveckling kommunen vill se för att, tillsammans med föreningsliv och andra aktörer, skapa möjlighet för alla Linköpingsbor att kunna motionera utifrån sina önskemål och förutsättningar.

Programmet fokuserar på folkhälsa och fysisk aktivitet och hur vi ska arbeta för att få friskare, starkare, gladare och mer aktiva medborgare. I Linköping ska det finnas möjlighet för alla, oavsett vem du är och vilka förutsättningar du har, att vara aktiv från förskoleåldern till livet som pensionär.

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. Programmet är ett resultat av arbete i olika

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, delaktighet i ett inkluderande samhälle där alla medborgare ges möjligheter att delta utifrån sina förutsättningar.

referensgrupper, workshops och föreläsningar.

1.2 Vilka berörs?

Möjligheter och förutsättningar att motionera hela livet är en angelägenhet för hela samhället. Kommunens alla förvaltningar, nämnder och bolag har ett ansvar att, med jämställdhet och tillgänglighet 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". Det gäller 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* samt överenskommelsen mellan den idéburna sektorn och Linköpings kommun.

1.3 Vad ska det resultera i?

Programmet ska resultera i ett verktyg och ett arbetssätt där samtliga involverade kommunala enheter tillsammans med föreningsliv och andra organisationer på ett systematiskt och strukturerat sätt jobbar för att få fler att vara fysiskt aktiva. Vi ska tillsammans utifrån var och ens ansvarsområden 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 handlingsutrymme vi har och 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 vilket också 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 större utsträckning inaktiva än de med svensk bakgrund och barn som kommer från hem med sämre ekonomisk standard idrottar/motionerar i mindre utsträckning än de som kommer från hem med god ekonomisk standard.

Endast 44 % av pojk
av flickorna up
rekommenderade

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

2.2 Polarisering

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. Vissa människor är till exempel intensivt fysiskt aktiva på sin fritid, medan andra är helt fysiskt inaktiva. Det är också vanligare med låg fysisk aktivitet bland personer med låg socioekonomisk situation jämfört med de med hög socioekonomisk situation.

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 formades i. Idrottsrörelsen är just nu inne i ett omfattande, och nödvändigt, förändringsarbete.

En av föreningsidrottens största utmaning är att behålla barn och ungdomar längre.

Riksidrottsförbundet (RF) 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.

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

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, större möjlighet att kunna styra över vår egen tillvaro. Detta märks också hur vi väljer att vara aktiva, där vi i allt högre grad eftersöker 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 och 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 tidigare ålder för att istället välja andra sätt att motionera.

Medan vi ser en vikande trend i föreningslivet 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 och skogen har också blivit en populär arena för aktiviteter. Företeelser som "military training", utegym och olika terränglopp har blivit allt vanligare.

En annan samhällsutveckling som i allra högsta grad påverkar sätten vi rör på oss är den ökade digitaliseringen. 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 Facebook- grupper som träffas för att umgås och träna har också blivit allt vanligare.

Vi måste tillsammans lyfta blicken och hänga med på 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.

3 Jämställdhet, mångfald och tillgänglighet

3.1 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 måste inbegripas i organisationers struktur, stödsystem och kultur. Demokrati, jämställdhet och allas rätt till delaktighet handlar om alla medborgares rätt och ansvar att utöva inflytande, fatta beslut samt forma och bidra till utveckling. En annan viktig aspekt är

att jämställdhet också måste inkludera ett HBTQ- perspektiv så att arbetet utmanar heteronormen, snarare än cementerar den.

Toleransen för stereotypa föreställningar kring manligt och kvinnligt blir allt lägre vilket därmed ställer krav på både kommuner, idrottsrörelsen och andra aktörer att visa förståelse för att alla vill och ska kunna vara fysiskt aktiva på samma sätt och villkor. Samtidigt kan det ibland vara nödvändigt att belysa skilda förutsättningar, detta för att lyfta undantryckta behov och peka på mer strukturella problem. Det viktigaste är att det inte läggs någon värdering i dessa olikheter, först då kan vi utvecklas i en mer jämställd riktning.

Inom idrottsrörelsen ska alla ha rätt att vara med som utövare och ledare, där kön eller könsöverskridande identitet eller uttryck inte ska utgöra någon begränsning. En jämställd och inkluderande idrottsverksamhet, utan begränsande normer attraherar i större utsträckning människor att vilja vara delaktiga.

Föreningsliv, kommuner och andra organisationer har som krav att jämställdhetsintegrering ska vara en självklar del i verksamheten, det vill säga att

jämställdhet ska synliggöras och integreras i all verksamhet. Det är en demokratisk fråga samtidigt som det är en rättvisefråga, ingen ska begränsas på grund av

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

kön, könsöverskridande identitet eller uttryck. Detta gäller alltifrån intern kultur och jargong – t.ex. hur man bemöter andra- till representation i styrelser och ledarpositioner.

Riksidrottsförbundet (RF) har konstaterat att de jämställdhetsmål (gäller biologiskt kön) som organisationen beslutat om inte uppnås.

Det förefaller också som att det sker en viss stagnation i utvecklingen mot jämställdhet i idrotten. Detta är såklart en oroande utveckling och ser man på olika framtidsteorier så betraktas jämställdhet mer eller mindre som en överlevnadsfråga. Den generation som nu växer upp ser jämställdhet och lika förutsättningar för alla som en självklarhet.

Att inte hantera, arbeta med och tydligt ta ställning för jämställdhet blir problematiskt när medvetenheten om frågorna bara ökar. Kommuner, föreningar och andra organisationer som inte agerar riskerar att bli sedda som bakåtsträvande, och slutligen irrelevanta. Det finns stora möjligheter om man lyckas ta tillvara på värderingsförändringarna och samtidigt lika stora risker om man låter bli.

3.2 Mångfald

Ambitionen om 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 alla diskrimineringsgrunder; kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder. Som tidigare nämnts är den fysiska inaktiviteten större bland personer som kommer från en lägre socioekonomisk bakgrund. Därför handlar det också om att sänka ekonomiska trösklar och skapa förutsättningar för tillgängliga aktiviteter där människor bor.

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

Idag är personer med funktionsnedsättning (både fysiska och neuropsykiatriska) underrepresenterade i föreningsverksamhet.

Detta beror bland annat på resursbrist, få valmöjligheter i utbudet och bristande kunskaper om gruppens behov.

Alla Linköpingsbor ska ges förutsättningar att få självförtroendet, motivationen och den fysiska kompetens som krävs för att kunna vara aktiv hela livet.

Att inkludera nyanlända till idrottsrörelsen är en utmaning som kräver särskilda förutsättningar men med en lyckad inkludering blir de en stark resurs för att utveckla svensk idrott.

Det finns grupper som idag inte känner sig välkomna i idrottsföreningar. Normer, könsuppdelning, brist på förebilder, kompetensbrist och låg vuxennärvaro leder till att dessa grupper av människor i stor utsträckning väljer bort idrotten.

3.3 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, mötesplatser för idrott, motion och fysisk aktivitet. Tillgänglighet handlar både om närhet till idrott och motion och att platserna är lättåtkomliga och tillgängliga för alla. Det ska vara möjligt att ta sig till platser med kollektivtrafik, cykel samt att det finns parkering för personer med funktionsnedsättning. Kommunens platser och ytor för fysisk aktivitet ska vara tillgänglighetsanpassade för människor med olika funktionsnedsättningar.

Programmets fem fokusområden ska genomsyras av jämställdhet, jämlikhet och tillgänglighet. Alla ska ha förutsättningar att idrotta, motionera och vara fysiskt aktiva.

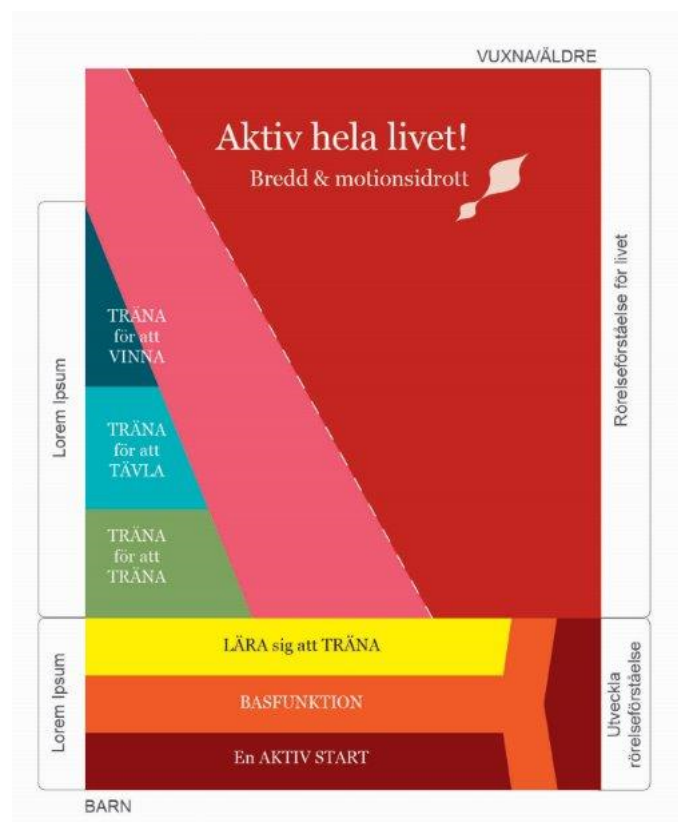
4 Aktiv hela livet

All forskning pekar på att vi i allt större utsträckning rör på oss för lite och allt fler är överviktiga vilket kan leda till komplikationer som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes etc. Forskning visar

också att en aktiv livsstil minskar stress och psykisk ohälsa. Vi lever idag i en alltmer digitaliserad och stillasittande verklighet som i många fall leder till ohälsa.

För att ha bra förutsättningar att vara aktiv hela livet betonar allt fler forskningsrapporter på vikten av rörelseförståelse "*Physical Literacy*". Det handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla ett brett register av rörelser som ger dem kunskaper, självförtroende och bättre förutsättningar att leva ett aktivt, hälsosamt och lyckligt liv. Ju fler rörelser man behärskar desto roligare blir det att röra på sig och med det ökar kreativiteten och lusten att utforska nya sätt att aktivera sig.

För barn och ungdomar finns särskilda anledningar att röra på sig. Störst effekt får vi när vi rör på oss tidigt i livet. Redan vid tre års ålder ser man hur skillnaderna ökar mellan aktiva och inaktiva barn. Studier visar också på stora skillnader mellan flickor och pojkar.



I barn och ungdomsåren, när kroppen fortfarande växer och utvecklas, är det av särskild vikt att skelettet belastas för att bli stärkt och att motorisk träning genomförs så att utvecklingen av koordination, motorik och balans främjas. Forskning visar också att inlärningsförmågan ökar och därmed förbättras även prestationen i skolan när barn och ungdomar är fysiskt aktiva. Fysiskt aktiva barn och ungdomar nyttjar tobak i mindre utsträckning och skattar

sin hälsa och livskvalitet bättre än de fysiskt inaktiva ungdomarna.

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. Vi blir allt äldre och behovet av att vara fysisk aktiv hela livet växer.

Modellen ovan beskriver förutsättningar för både elit, bredd och folkhälsa och bygger på att idrotten i större utsträckning utbildar atleter (physical literacy) med målet "så många som möjligt, så länge som möjligt". Det ska finnas plats och utrymme för alla att vara

- 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

fysiskt aktiva oavsett form, förutsättningar, ålder och ambitionsnivå. Det är viktigt att redan i tidig ålder utveckla fysisk rörelseförståelse för att enklare kunna vara aktiv hela livet. Ett stort rörelseförråd och bra fysik är på samma sätt som läsförståelse en viktig del för att leva ett bra och hälsosamt liv.

4.1 Prioriterade grupper

Den fysiska inaktiviteten är relativt utbredd inom alla ålderskategorier och som tidigare nämnts så ser vi idag att även de yngsta barnen rör på sig i mindre utsträckning än tidigare och den fysiska statusen har blivit sämre generellt. Linköpings kommun ska arbeta för att alla invånare i Linköping 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:

5 Fokusområden

Utifrån de övergripande områdena *jämställdhet, mångfald och tillgänglighet* och *Aktiv hela livet* 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 vikande tendens 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.

Tillsammans ska vi

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

Tillhandahålla ett modernt och effektivt bokningssystem.

Ha ett effektivt och modernt stöd till föreningslivet.

Arbeta med jämställd idrott.

Intensifiera dialog och samverkan.

Erbjuda 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 präglat av mångfald och inkludering.

Föreningslivet har, enligt RF:s 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 RF:s 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.



Föreningslivet behöver hitta sätt att sänka trösklarna, Det ska vara enkelt att starta nya föreningar och lika smidigt att hänga med ett redan existerande gäng. Det ska vara enklare att börja med en ny idrott och det ska finnas instegsnivåer anpassade efter utövarens erfarenhet. För att nå fler behövs färre regler, frivillig anmälan, nybörjargrupper i alla åldrar och göra det möjligt att låna utrustning för att testa på. Svensk idrott har ett enormt utbud av aktiviteter, träning- och tävlingsfällen men måste bli mer tillgänglig så att fler känner sig välkomna.

Det är en utmaning att ändra synsätt från att i stort sett vara en organisation som främst fokuserar på träning och tävling i riktning mot att få fram elitidrottare, till att bli en organisation för idrott hela livet för alla, där man fokuserar 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 erbjuda bredd- och motionsidrott och samtidigt se hur dessa 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 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.

5.1.1 Stöd till föreningslivet

Svensk idrott och dess föreningar står inför stora och svåra utmaningar 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 både 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 har mer tid och kraft att skapa idrott för alla hela livet. Kommunen och föreningslivet måste också utöka samarbetet och dialogen hur vi tillsammans skapar bra förutsättningar för tävlingsidrott på olika nivåer.

De kommunala bidragen till föreningslivet måste anpassas till samhällets och idrottens utveckling. För att få fler i fysisk aktivitet behöver ett särskilt stöd riktas till de barn- och ungdomar som idag 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 till exempel arbeta med jämställdhet, tillgänglighet, inkludering och att få fler människor att bli fysiskt aktiva.

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

5.2 Aktiv utanför föreningslivet

Allt fler uppskattar möjligheten att idrotta och motionera när man vill, var man vill och med vem man vill. Fler och fler idrotter och andra typer av motionsformer dyker upp som attraherar både yngre och äldre. Därför är det viktigt att det finns bra förutsättningar att kunna vara aktiv 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 men kan också resultera i rekrytering till idrottsrörelsen.

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

Flertalet 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

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.

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

Tillhandahålla säkra, tillgängliga, miljövänliga och jämställda anläggningar och mötesplatser.

Tillhandahålla anläggningar/mötesplatser för bredd, motion och elit.

Optimera nyttjandet av kommunens mötesplatser.

Alltid ha ett jämställdhetsfokus i investering av anläggningar och mötesplatser.

Bygga mötesplatser och anläggningar som är flexibla och framtidsinriktade.

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

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 medborgarnas 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 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 och förskole- och skolgårdar.

Det ska finnas anläggningar för bredd, motion, spontanidrott samt anläggningar anpassade för tävlingsidrott på olika nivåer. För att få medborgarna att vara aktiva hela livet ska det finnas mötesplatser och anläggningar för alla åldrar. Linköping ska sträva efter miljöanpassade och energioptimala anläggningar. 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.

Som föreningsaktiv, medborgare, spontanbesökare, åskådare, förälder ska du alltid känna dig välkommen, trygg och säker. Det måste finnas möjligheter för stadens invånare att vara aktiv 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.

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. Idag 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 idag 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.

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 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 grund, gymnasie och universitetsnivå.

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

Linköping ska också arbeta för att det finns goda idrottsliga förutsättningar och utvecklingsmiljöer för dem som vill kombinera studier med idrott både på grundskolenivå, gymnasienivå och universitetsnivå.

Tillsammans ska vi

Strategiskt arbeta i enlighet med kommunens eventstrategi.

Erbjuda medborgarna en mångfald av olika evenemang på både lokal, regional, nationell och internationell nivå.

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

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 en mångfald 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 och effektiviseras och ska 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.

6 Samverkan, implementering och uppföljning

För att få så många som möjligt att vara aktiva så länge som möjligt måste vi jobba 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 tillse att det finns ett väl fungerande stödsystem till föreningslivet och att det finns anpassade, säkra och trygga miljöer och anläggningar för att vara fysiskt aktiv.

Samhällsbyggnadsnämnden har ett ansvar att när staden växer skapa möjligheter till fysisk aktivitet i stadsplaneringen.

Barn- och ungdomsnämnden och Bildningsnämnden ska arbeta för att utöka den fysiska aktiviteten i skolan.

Äldrenämnden och Omsorgsnämnden har ett ansvar att skapa bra förutsättningar för kommunens äldre invånare och personer med särskilda behov att kunna vara fysiskt aktiva.

Kommunstyrelsen ska aktivt arbeta för folkhälsan och dess betydelse för en hållbar samhällsutveckling.

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 för att på ett strukturerat och effektivt sätt stimulera till ökad fysisk aktivitet – idrottspolitiska dialoger.

Arbetet med att implementera *Aktiv hela livet* kommer resultera i specifika och konkretiserade handlingsplaner som istället för nämndspecifika blir aktivitetsspecifika. 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.

Uppföljning

Arbetet med *Aktiv hela livet* ska kontinuerligt följas upp och rapporteras. Programmet kommer också 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 framtagandet av handlingsplaner. Uppföljning ska ske 2 gånger per år.