

Trygg start

En metod för att bjuda in fler i rörelse och träning

Johan Sjöström & Anna Orwallius

Centrum för fysisk aktivitet

2025-02-05



Agenda

- Vilka är vi?
- Vad är Trygg start?
- Vad är Rörelseguiden?
- Vad är FaR?
- Vad gör vi nu?



Kort presentationsrunda

- Verksamhet?
- Förväntningar?



Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv?



Kön

Ålder

Etnisk
tillhörighet

Tro/
religion

RÖRELSEIDENTITET

Sexuell
läggning

Köns-
identitet

Funktions-
nedsättning

Gaming?

Aktiv/passiv
transport?

Kön

Ålder

Etnisk
tillhörighet

Tro/
religion

RÖRELSEIDENTITET

Intressen/
hobbys?

Skärmtid?

Sexuell
läggning

Köns-
identitet

Funktions-
nedsättning

Sportig?



Rörelse-
ovana

RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
glädje



Rörelse-
ovana

Andelen svenskar med hälsofarligt låg kondition ökade från 27% 1995 till 46% 2017.

Ekblom-Bak et al. Scand J med Sci Sports 2019

RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
glädje

MAMA / BARN & BABY / BARNES MOTORIK ALLT SÄMRE – SÅ KAN DU SOM FÖRÄLDER STÖTTA

Barns motorik allt sämre – så kan du som förälder stötta

PUBLICERAD: 17 DEC 2023, KL 09:00
ÄMNET I ARTIKELN: BARN, FÖRÄLDER

Studier visar att barns motoriska förmåga blivit sämre de senaste decennierna.

– Det jag önskar är att vuxna får upp ögonen, säger idrottsforskaren Suzanne Lundvall.

Det här kan föräldrar och vuxna göra för att stötta barnen.

1 av 4 barn och ungdomar går inte på en organiserad fysisk aktivitet på fritiden.
Andelen som går på en regelbunden aktivitet sjunker med vårdnadshavarens inkomstnivå.
Pep-rapporten 2023



Rörelse-
ovana

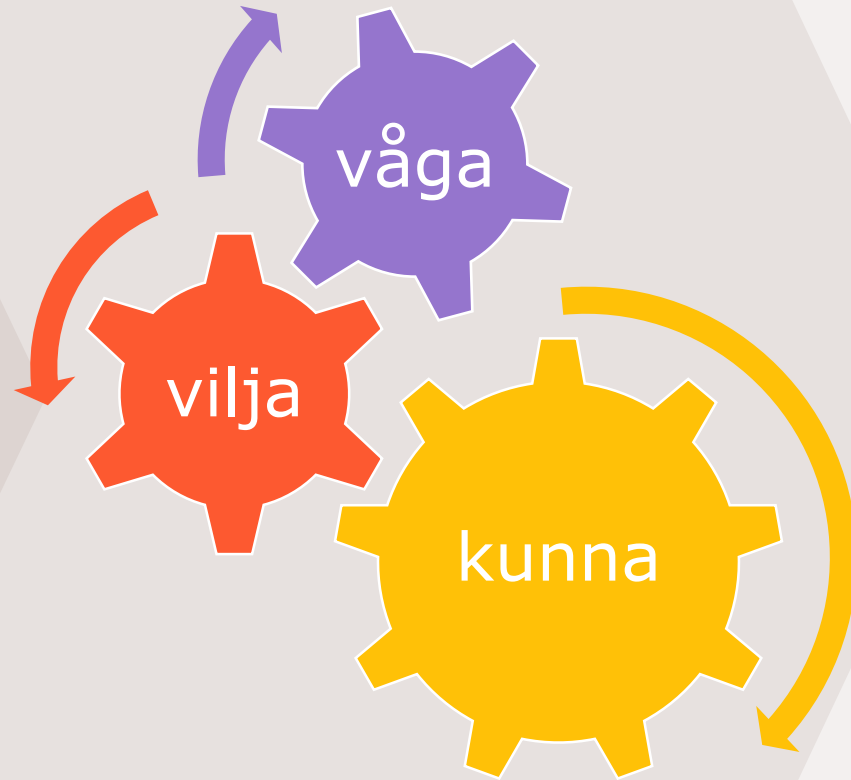
RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
glädje



Rörelse-
ovana

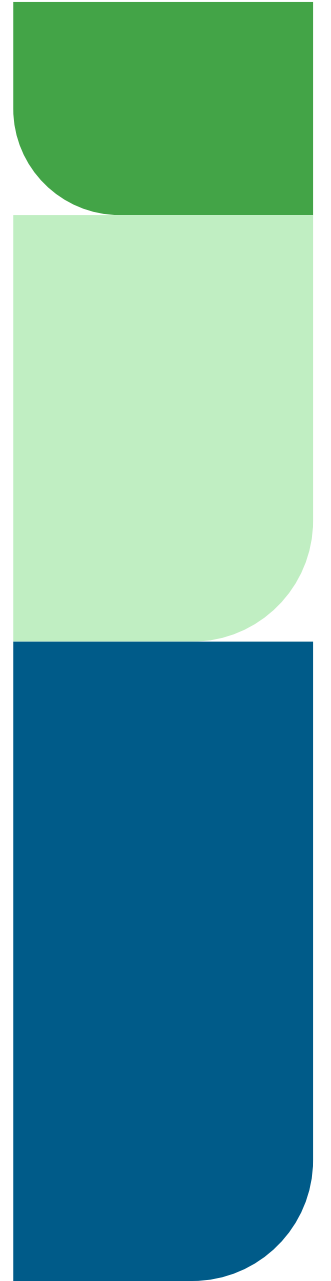


Rörelse-
glädje

Vad är Trygg start

Vad är Trygg start?

- vgregion.se/tryggstart
- Metod för aktivitetsarrangörer som välkomnar rörelseovana personer och personer med FaR
- Kunskapshöjande hemsida
- Möjlighet till certifiering "plus"
- Fortsatt lärande och inspiration i nätverk



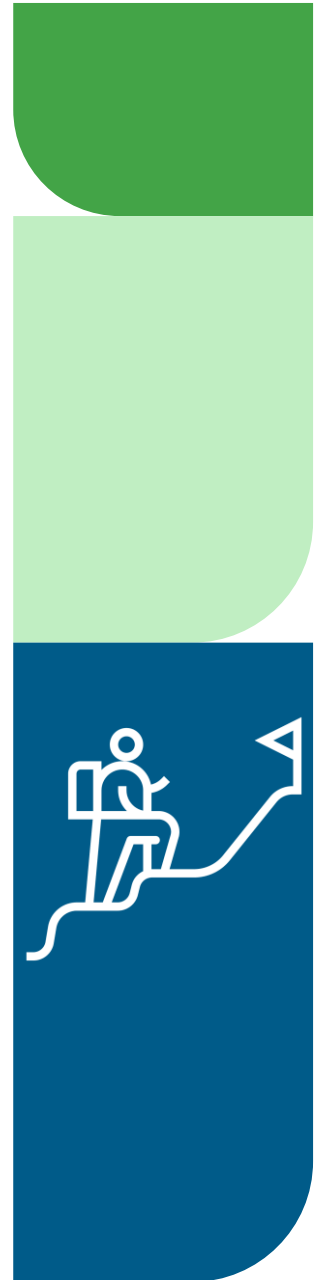
Riktat sig till aktivitetsarrangörer

- Inom alla sektorer
- För alla åldrar
- Som vill ge fler en Trygg start i rörelse och träning



Trygg starts syfte och mål

- Syfte
 - ✓ Att fler ska kunna hitta sitt sammanhang i fysisk aktivitet och med det öka sin livskvalitet och hälsa
 - ✓ Att öka samhällets hållbarhet
- Mål
 - ✓ Att ge verksamheter verktyg att genom bl.a. självcertifiering kvalitetssäkra sig för att ta emot rörelseovana
 - ✓ Att certifierade aktörer synliggörs för både invånare och verksamheter som lotsar till rörelse





www.vgregion.se/tryggstart

- Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor efter lärgruppsmodell
- Inspiration: verktyg och goda exempel
- Självcertifiering
- Fördjupning

Trygg start

Hej aktivitetsarrangör! Vill du få fler att må bra i rörelse och träning?

Som aktivitetsarrangör är du en nyckel för att skapa livskvalitet och hälsa. Personer som är långt ifrån vanan av rörelse och träning kan behöva en trygg start.

Här finns reflektionsmaterial kring arbetssätt och utmaningar, inspiration för att inkludera fler i träning, information om fysisk aktivitet på recept (FaR) och en chans att göra en Trygg start-certifiering. Då krockar du arm med oss och andra aktörer som vill öka individens och samhällets hållbarhet. Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!



Kom igång med tänket! →

Testa att Trygg start-certifiera! →

Läs mer om Trygg start →

Lärgruppsmetodik

Kort information och reflektionsfrågor kring olika teman



Social miljö

Om koder, regler och jargong.



Förhållningssätt

Om behovet av en individuell utvecklingsprocess.



Kännedom om individuella behov

Om individuella och särskilda behov.



Organisation

Om resultat, prestation och progression.



Avgifter och resurser

Om olika förutsättningar och stödmöjligheter.

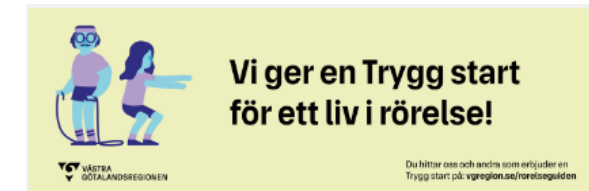


Information och kommunikation

Om att hitta och anmäla sig till en aktivitet.

What's in it for the aktivitetsarrangör?

- Hemsidan: hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- Certifierade får:
 - ✓ Nyhetsbrev (3ggr/år)
 - ✓ Nätverksträffar (2ggr/år)
 - ✓ Officiellt Trygg start-material för hemsida/sociala medier
 - ✓ "Göra reklam" i Rörelseguiden, www.vgregion.se/rorelseguiden
- Tillsammanskänsla: vi krokas arm och möter en samhällsutmaning!
- CSR-arbete (Corporate Social Responsibility): kan användas i samverkan och sponsringssamarbeten



Trygg start-certifiering

- Självcertifiering enligt uppsatta standards
- Viljeyttring: Vi vill välkomna rörelseovana
- Kunskap om FaR

- Synliggörs för invånare på Rörelseguiden, vgregion.se/rorelseguiden
- Får nyhetsbrev, bjuds in till kunskapslyft och nätverkande



**Vi ger en Trygg start
för ett liv i rörelse!**

Är en Trygg start-certifierad verksamhet.

Vi vill arbeta aktivt för att välkomna personer som har svårt att hitta och känna sig okej i en aktivitet och få dem att må bra i rörelse och träning

Det gör vi genom att sträva efter att:

- ge en trygg start för personer i olika åldrar.
- informera om verksamheten inför start och vid behov ge stöd på plats.
- förankra i arbetet med en Trygg start i verksamheten.
- erbjuda en trygg social miljö.
- erbjuda olika nivåer av utmaning för individers olika nivåer av förmåga.
- göra information om verksamheten enkel och lättillgänglig.
- uppdatera oss om fysisk aktivitet på recept, FaR.

Självcertifieringen genomfördes och godkändes av Trygg start-teamet, Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen
Certifieringen är giltig i tre år.

Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!

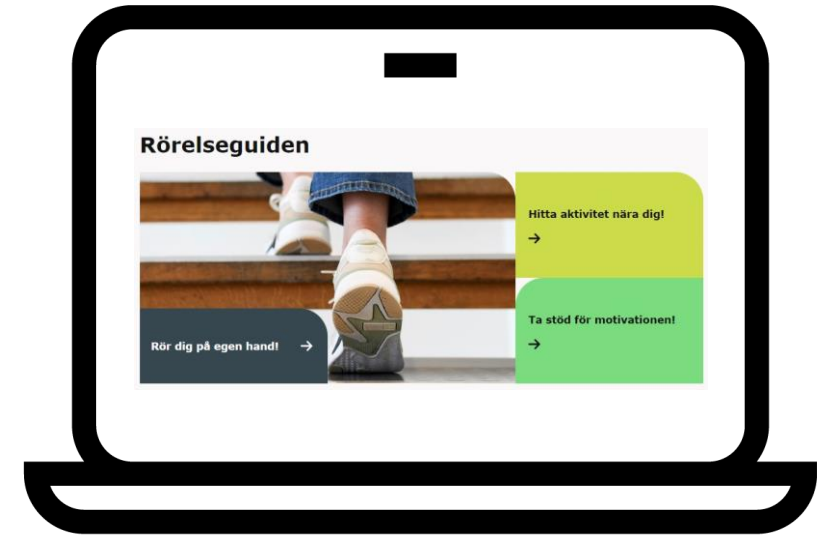
**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**

Mer information hittar du på
Rörelseguiden vgregion.se/rorelseguiden

Vad är Rörelseguiden?

www.vgregion.se/rorelseguiden

- För **invånare**
- Verktyg för medarbetare
- Tips om
 - Rörelse på egen hand
 - Aktiviteter i närområdet med en trygg start
 - Motivationsstöd



Vad är FaR, fysisk aktivitet på recept?



FaR – fysisk aktivitet på recept

- Verktyg för medarbetare inom vården och elevhälsan
- Används för att förebygga och behandla sjukdom
- Lotsa till hållbara rörelsevanor



Ordinationsblanketten

- Ser olika ut i olika journalsystem
 - I utskrivbar form
 - Utveckling av digitala recept
 - Utveckling av nationellt recept
- Delar som ingår i blanketten:
 - Målsättning/Anledning
 - Ordination
 - Uppföljning



Hantering

- Receptet är ett klartecken från vården där man bedömt att personen kan träna på eget ansvar precis som alla andra.
- Tänk på...
 - Att inte hantera, kopiera, förvara receptet - det är personens eget.
 - Att inte föra informationen på receptet vidare - sekretessbelagd handling.
 - Att hänvisa tillbaka till förskrivaren gällande frågor om receptet, diagnosen eller den ordinerade aktiviteten.



Hur får begreppet "FaR" användas?

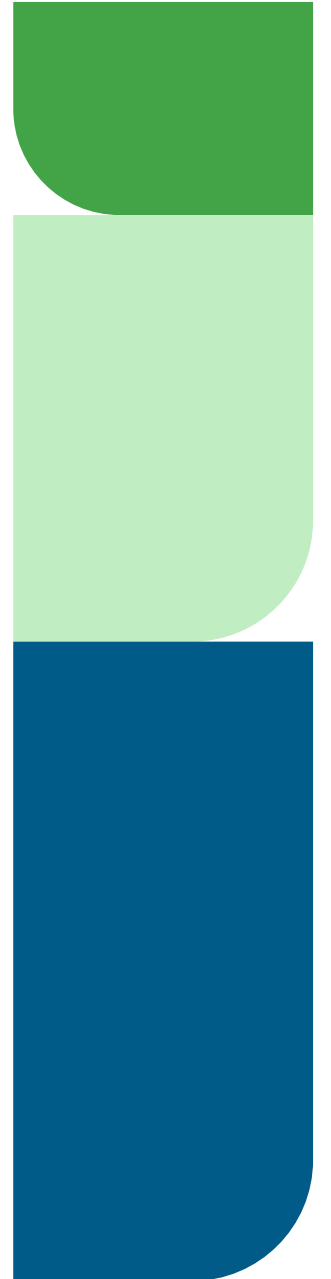
- FaR® är ett registrerat varumärke som ägs av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet.
- Använd "FaR" för att beskriva målgruppen för en aktivitet eller för att förklara ett erbjudande såsom exempelvis:
 - "Aktiviteten är lämplig/anpassad för dig som fått ett FaR"
 - "Kom-i-gång-rabatt med FaR"
- FaR får inte användas sammansatt med ett annat ord, som till exempel: FaR-aktivitet, FaR-träning, FaR-anpassad. Det ska inte kunna uppfattas som en behandling inom hälso- och sjukvården.

A vertical graphic on the right side of the slide, consisting of three stacked rounded rectangular blocks. The top block is dark green, the middle block is light green, and the bottom block is dark blue. The text "FaR®" is written in white on the dark blue block.

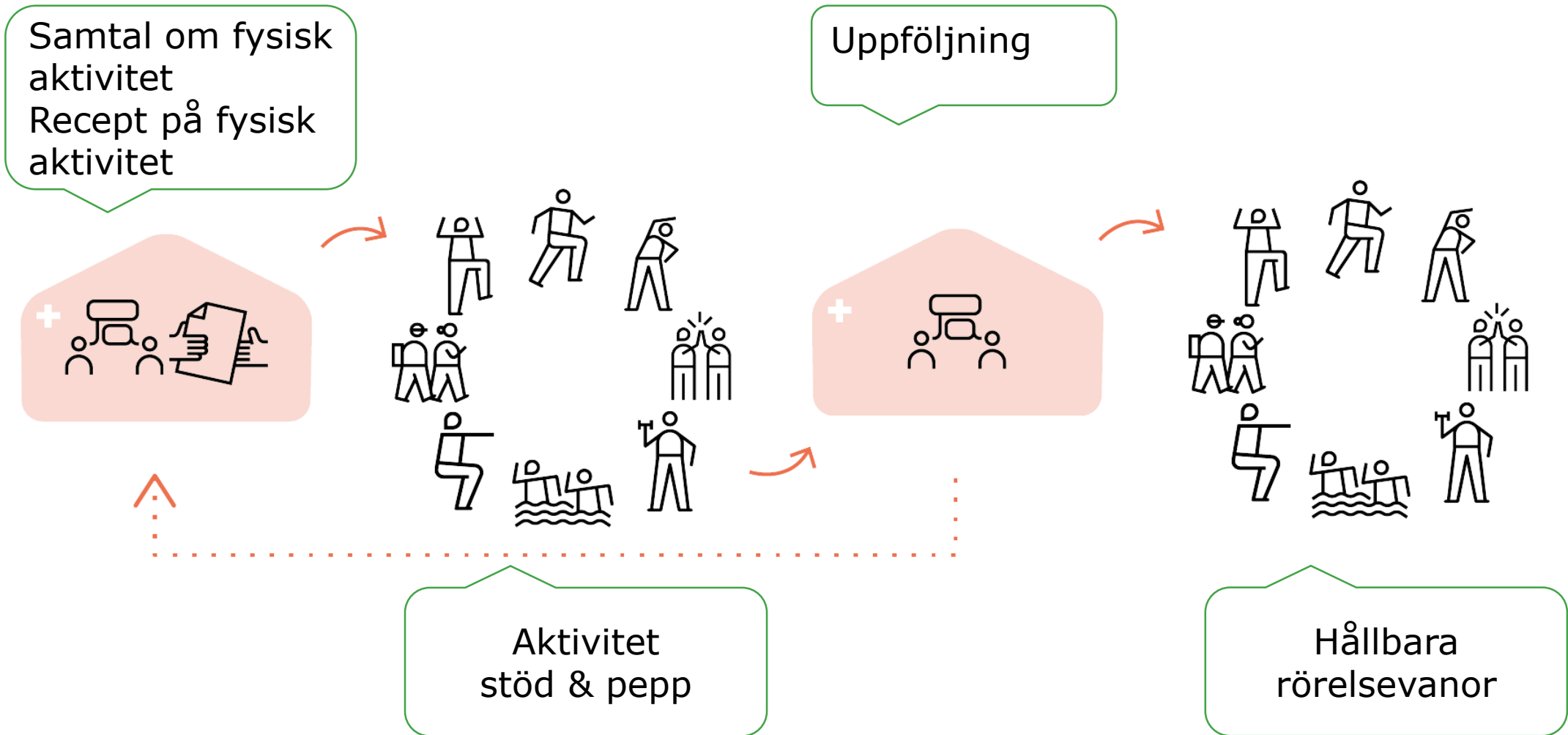
FaR®

Erbjudande för personer med FaR

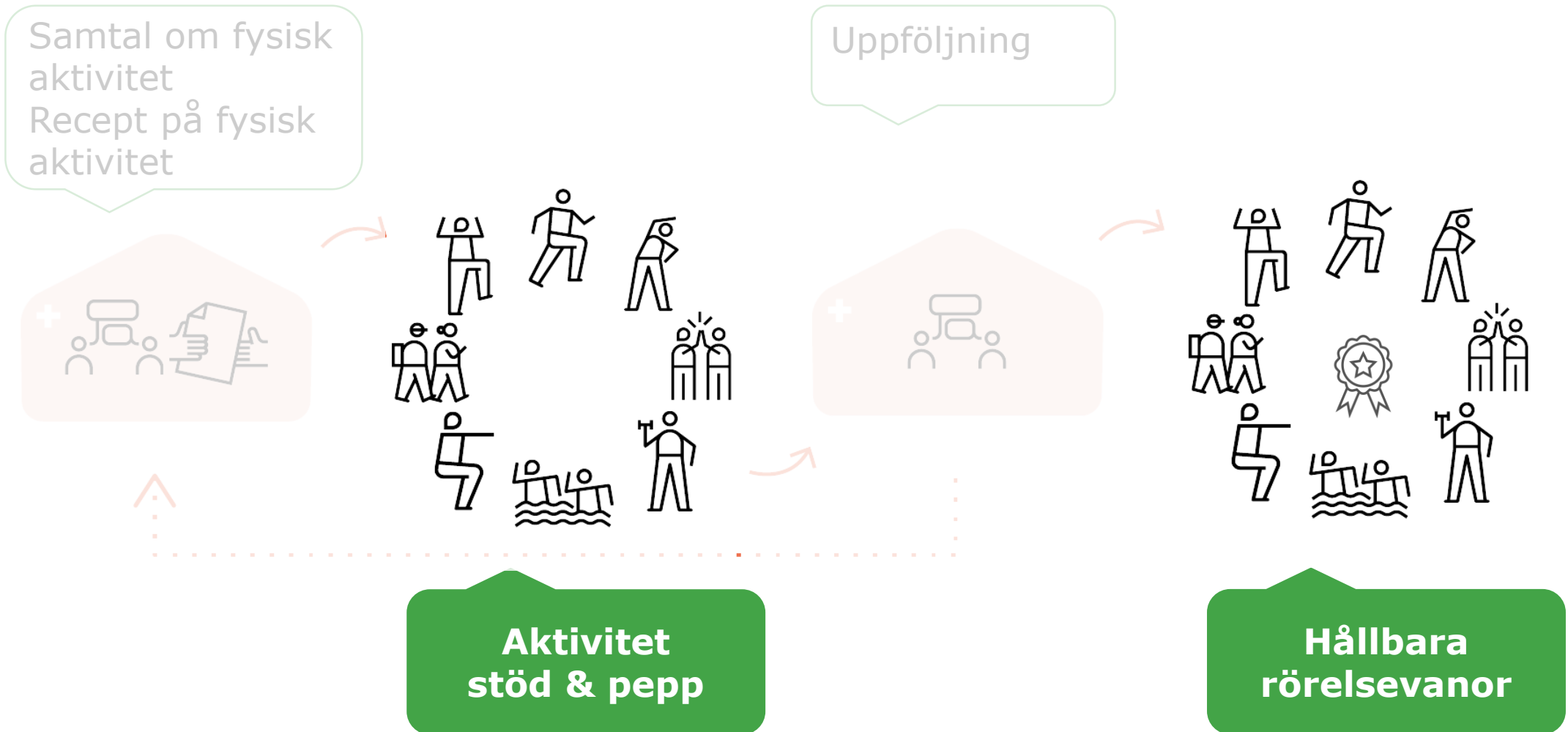
- Tänk på det som ett kom-igång-erbjudande som gärna innebär lite extra stöd, exempelvis:
 - Med FaR: du får en kostnadsfri gyminstruktion/personlig hälsoplan gällande din fysiska aktivitet.
 - Med FaR: 20 % kom-igång-rabatt på halvårs/terminsavgift. Kan nyttjas 1 gång per två-årsperiod.
- FaR:et inte ska användas som en rabattkupong som kan utnyttjas kontinuerligt – erbjud hellre ett extra samtal/instruktion och/eller begränsa antal gånger det kan nyttjas.



Så går det till när man får ett FaR



Så går det till när man får ett FaR

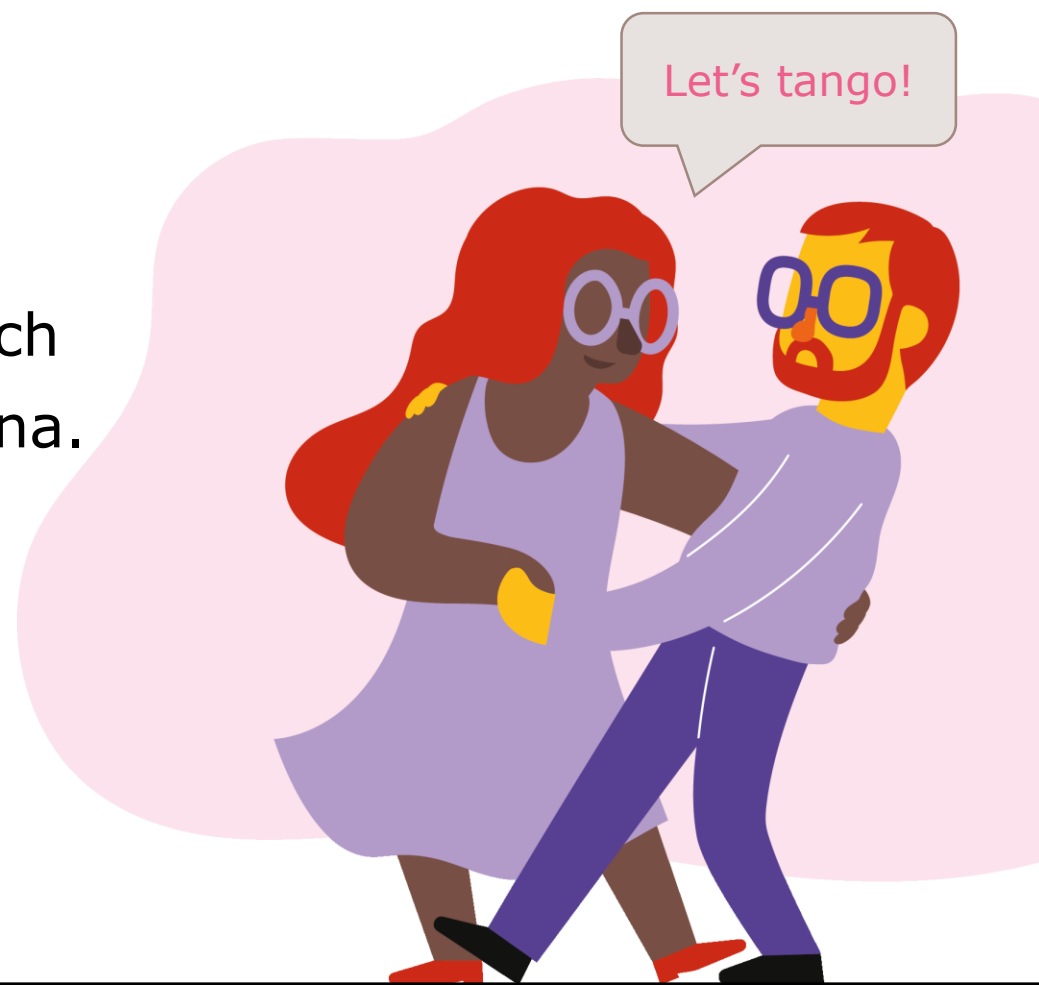


Vad gör vi nu?



Framtiden!

- Samverkan hälso- & sjukvård och aktivitetsarrangörer
- Ni är nyckelpersoner!
Kunskap om kropp, träning, motivation och om bemötande/inkludering av rörelseovana.



Certifieringsworkshop

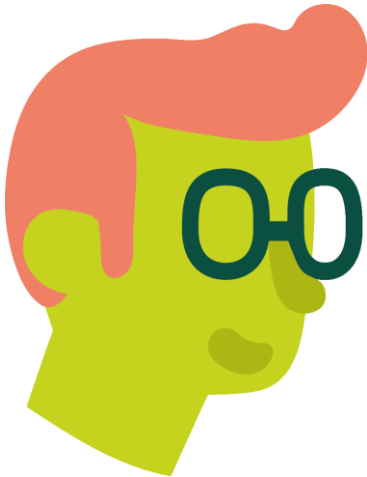
– för er som vill ha sällskap 😊

- Digital workshop för Trygg start-certifiering via Teams
- Torsdag 27 februari kl. 12.00-12.45
- Måndag 31 mars kl. 16.00-16.45
- [Digital informationsträff och certifieringsworkshop - Trygg start](#)



Frågor?

Funderingar?



Du är
mitt i prick!



Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!

Trygg start-teamet på
Centrum för fysisk aktivitet
www.vgregion.se/tryggstart