

**Hej!**  
Snart sätter vi igång  
nätverksmöte med  
Trygg start!!



... ta med dina Trygg  
start-frågor till  
nätverket!

# Nätverksträff

## Trygg start

Centrum för fysisk aktivitet

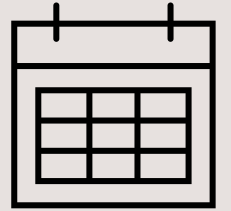
Johan & Anna

2026-03-19



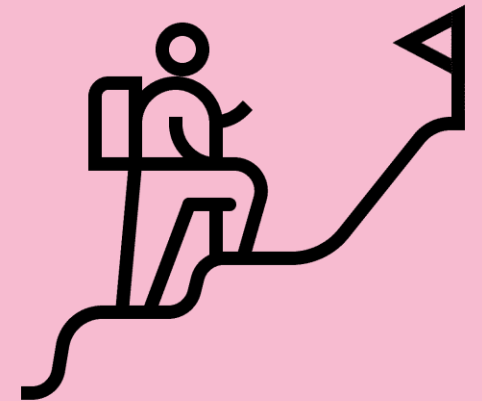
# Agenda

- 17.00 Om Trygg start
- 17.15 Presentationsrunda
- 17.30 Tema: Information och kommunikation
- 17.55 Nyttja nätverket – frågestund
- 18.15 Aktuellt – smått o gott
- 18.25 Sammanfattning
- 18.30 Tack å hej!



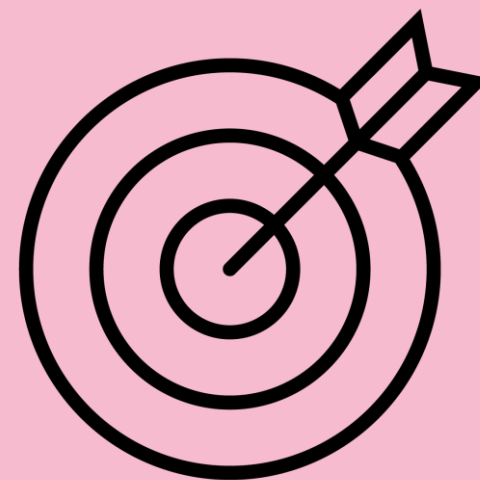
# Trygg starts syfte

- Att fler ska kunna hitta sitt sammanhang i fysisk aktivitet och med det öka sin livskvalitet och hälsa
- Att öka samhällets hållbarhet



# Trygg starts mål

- Att ge verksamheter verktyg och kvalitetssäkra sig för att ta emot rörelseovana
- Att anslutna aktörer synliggörs för både invånare och verksamheter som lotsar till rörelse



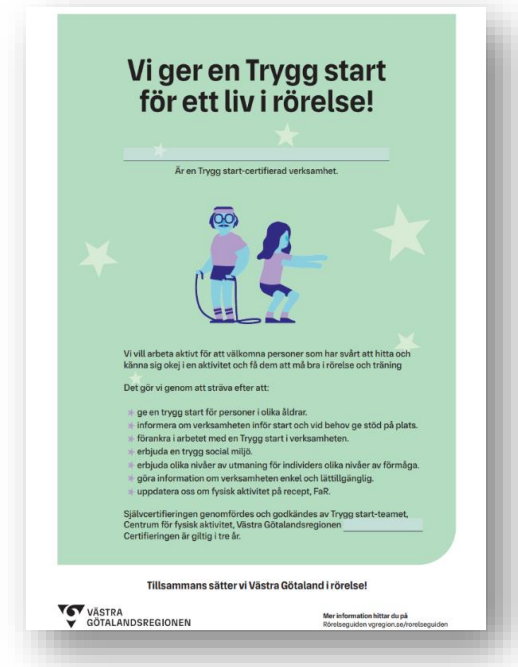
# Trygg start är för er som...

- vill ge fler en trygg start i rörelse och träning
- möter alla olika åldrar
  - Barn, unga, vuxna, äldre
- verkar inom olika sektorer
  - Ideell, privat och offentlig



# Trygg start-paketet

- Kunskap och tips på [vgregion.se/tryggstart](http://vgregion.se/tryggstart)
- Nyhetsbrev
- Nätverksträffar
- Officiellt Trygg start-material för hemsida/sociala medier
- Plats i Rörelseguiden, [vgregion.se/rorelseguiden](http://vgregion.se/rorelseguiden)
- Tillsammanskänsla: vi krokas arm och möter en samhällsutmaning!

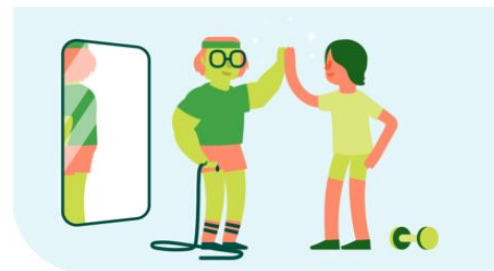


↑  
Diplom!

# Hemsidan

- Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor
- Inspiration: verktyg och goda exempel

[vgregion.se/tryggstart](http://vgregion.se/tryggstart)



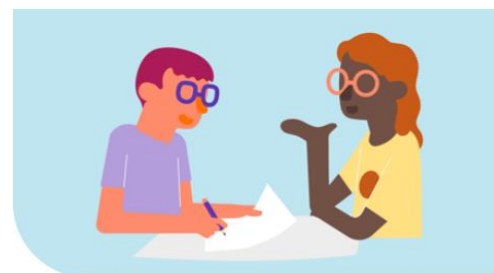
## **Social miljö**

Om koder, regler och jargong.



## **Förhållningsätt**

Om att stödja en individuell utvecklingsprocess.



## **Organisation**

Om resultat, prestation och progression.



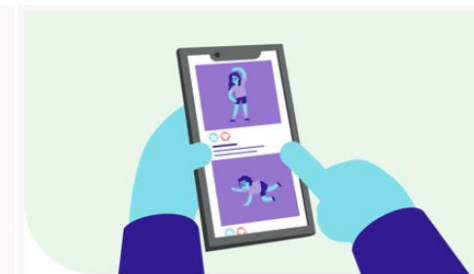
## **Avgifter och resurser**

Om individers olika förutsättningar och om stödmöjligheter.



## **Kännedom om individuella behov**

Om individuella och särskilda behov.



## **Information och kommunikation**

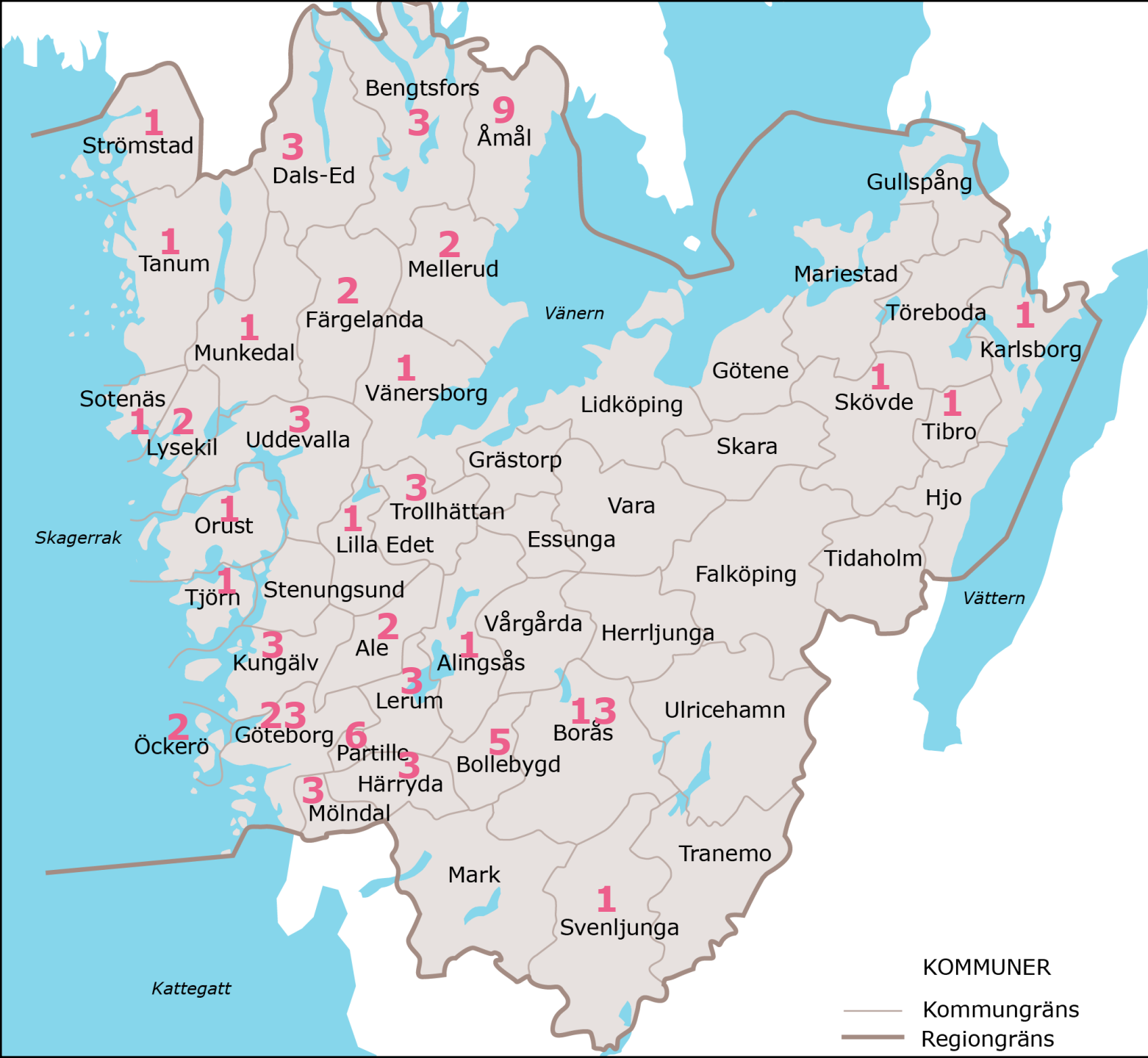
Om att hitta och anmäla sig till en aktivitet.

# Hemliga sidan 😊

[vgregion.se/tryggstartcertifierad](https://vgregion.se/tryggstartcertifierad)

- Nyhetsbrev
  - Prenumeration och avprenumeration
- Officiellt Trygg start material
  - Texter och bilder till hemsidor och sociala medier
- Nätverk
  - Inbjudningar och anteckningar
- Fördjupning
  - Läsning, lyssning och utbildning





# Antal aktivitetsarrangörer som ger en Trygg start per kommun

2026-01-01

- KOMMUNER
- Kommungräns
- Regiongräns

# Svara i chatten...

Vem deltar via telefon, surfplatta eller dator?



## **Svara i chatten...**

Vem har fått februarinumret av nyhetsbrevet?



# Presentationsrunda

Namn

Verksamhet

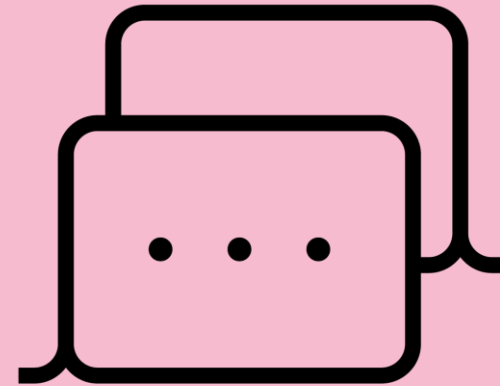
Vad är på gång?

2 minuter per person

Möjlighet till frågor kommer sen

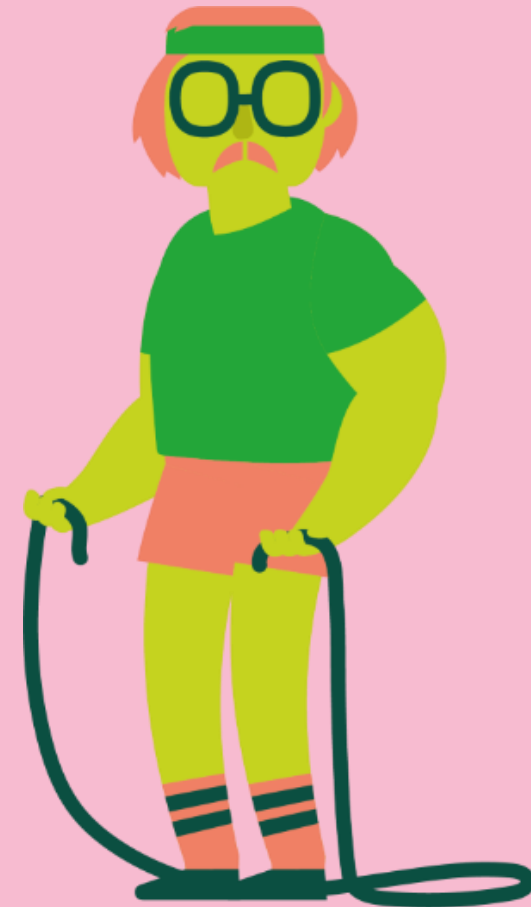


Tema:  
Information och kommunikation



# Vanliga hinder i kommunikationen för rörelseovana

- Hur man hittar och anmäler sig:
  - Kan jag prova på, när, hur?  
Anmälningssformulär?  
Kontaktvägar? Passbokning?
- I verksamheten:
  - Nivå på träningsinstruktioner?  
Språk och termer? Utrustning? Förväntningar på förkunskap?



# Det underlättar alltid om...



Informationsplattformen vänder sig både till nya och befintliga deltagare



Kommunikation under terminens gång är kortfattad, på lätt svenska och finns i olika format

# Case: Information för en tryggare start

## **Situation:**

- Chatt med Nadya 27 år på yogastudions Instagram. Nadyas profilbild är en ung kvinna med heltäckande klädsel. Det framkommer att Nadya saknar erfarenhet av yoga eller att träna på annat sätt. Du upplever en osäkerhet hos henne och ni når inte riktigt fram till varandra. Hon har frågor om lokalen, priser, bokning och gruppsammansättning som du har svårt att förklara enkelt.

# Case: Information för en tryggare start

## **Situation:**

- Chatt med Nadya 27 år på yogastudions Instagram. Nadyas profilbild är en ung kvinna med heltäckande klädsel. Det framkommer att Nadya saknar erfarenhet av yoga eller att träna på annat sätt. Du upplever en osäkerhet hos henne och ni når inte riktigt fram till varandra. Hon har frågor om lokalen, priser, bokning och grupsammansättning som du har svårt att förklara enkelt.

## **Diskussion:**

- Hur kan information på en hemsida / infoplattform rikta sig till Nadya?  
Visar de bilder ni har på en bredd av aktivitet och deltagare?  
Kan ni använda er av bild eller film för att visa upp era lokaler?  
Vad skulle ert nästa steg med Nadya kunna vara?

# 5 snabba från Trygg start-kommunikatören!

## ① Gör första steget enkelt

Ju enklare första steget är, desto fler vågar prova.



# 5 snabba från Trygg start-kommunikatören!

## ② Använd ett enkelt och tryggt språk

Förklara enkelt och tydligt hur aktiviteten går till.



# 5 snabba från Trygg start-kommunikatören!

## ③ Betona att alla kan vara med

Många är rädda för att inte passa in.



# 5 snabba från Trygg start-kommunikatören!

## ④ Visa verkligheten

Använd bilder och berättelser från verksamheten.



# 5 snabba från Trygg start-kommunikatören!

## ⑤ Uppmuntra, följ upp och informera

Bra kommunikation är tydlig, kort, positiv och inkluderande.



# Mer om trygg kommunikation på vgregion.se/tryggstart

**Trygg start** Sök

Anslut till Trygg start **Hinder och lösningar** Inspiration Om Trygg start Kontakt


[Startsida](#) / [Hinder och lösningar](#) / Information och kommunikation

## Hinder och lösningar

- Social miljö
- Förhållningssätt
- Kännedom om individuella behov
- Organisation
- Avgifter och resurser

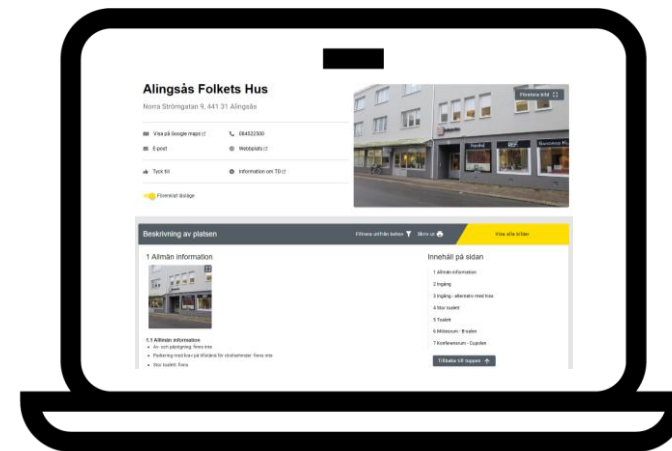
**Information och kommunikation**

## Information och kommunikation

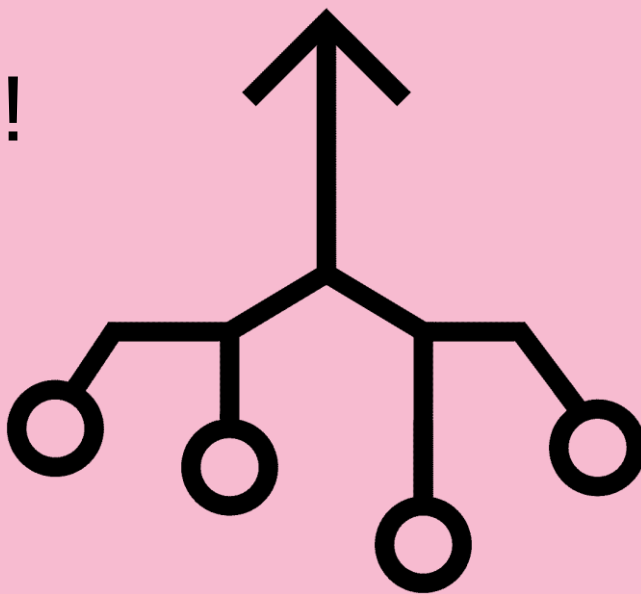


# Tillgänglighetsdatabasen – [www.t-d.se](http://www.t-d.se)

- Om tillgänglighetsinventerade platser, fastigheter och anläggningar
- Beskriver platsen i ord och bild ⇒ Tryggare start!
- **Lunchwebbinarium**  
torsdag 16 April – anmälan här!



Nyttja nätverket!



# Inkluderande forum!

- Vi överväger **den här idén** för att fler ska våga/kunna börja hos oss, vad tror ni?
- **Det här** provar vi just nu för att inkludera mera- hiss eller diss?
- **Det här** tycker vi är svårt - hjälp oss med idéer!



Aktuellt smått å gott...



# Nytt inom Trygg start & Rörelseguiden!

- Uppdatering av uppgifter varje halvår
- Enklare anmälan och eget formulär för självcertifiering
- Rörelseguiden



# På gång i Trygg start

- Trygg start-pitch på global hälsofrämjande-konferens!
- Samverkan
  - Kanotförbundet iBalans
  - Backa Barnet i Dalslandskommuner
  - Pingis Parkinson
  - Idrotts- föreningsförvaltningen Göteborgs Stad



# Risky play – riskfylld lek

- [Riskfylld utomhuslek har positiva effekter på barns hälsa – Folkhälsomyndigheten](#)
  - Ökad fysisk aktivitet och mindre stillasittande.
  - Bättre sociala relationer och starkare känsla av tillhörighet.
  - Ökad förmåga att bedöma risker och därmed bättre på att hantera skador.
  - Minskad aggression.
- [Webinar: Riskfylld lek - farligt eller livsviktigt? \(9 mars 2026\)](#)  
(tillgänglig t o m maj-26)



# Stöd till anläggningar och idrottsmiljöer

- [Stöd till anläggningar och idrottsmiljöer - Västra Götaland](#)
- RF-SISU Västra Götaland



Frågor och funderingar?



# Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!





# VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

[www.vgregion.se/cffa](http://www.vgregion.se/cffa)

[rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)

# Anteckningar från mötet

- 10 anmälda, 10 deltagande från föreningar, kommunal och privat verksamhet.
- **Presentationsrunda:**
  - Gbg Taidoklubb har små grupper med (oftast) minst 2 ledare, nu 6-69 år. Använder konceptet "träningstävling" där barn, domare och föräldrar får testa hur det kan vara på tävling. Fått bidrag för att köpa in utlånings-gi (dräkter).
  - Evergreen Outdoor har riktade verksamheter mot tex utlandsfödda kvinnor, och för "Rullvänligt friluftsliv". Nu satsningar på Outdoor cooking, vandring, paddling och skogsbad. Fördjupar sig i "upplevelsedesign", utifrån hållbarhet och inkludering. Vill visualisera miljöerna innan besöket för att skapa trygg start.
  - Göteborgs stads träningsanläggningar utvecklar sina bildstöd för mer inkludering. Erbjuder flera gratismöjligheter till träning för barn/unga, specifikt i satsning på vecka 13 men också alltid i sina pass, minior, junior och vissa baspass. Utbildar personal och chefer i Trygg start-metoden.
  - Hälsoteket i Nordöstra Gbg erbjuder kostnadsfri lågtröskelträning. Nu kartläggning utifrån funktionsvariation, och tar in feriearbetare i sommar för att tillgänglighetskolla lokalerna. Även målgrupp studenters psykiska hälsa.
  - Rångedala IK i Borås är en mindre fotbollsförening med breddat utbud. Deltagare nu 15-83 år. Cirkelträning inne/ute, discgolf, "intenuddamarken-parken", boule, inomhuscurling, barngymnastik och löpargrupp.
  - Stenebys medicinska träningscenter öppnar i Dalsland i sommar, ledning av Medicinsk och personlig tränare. Erbjuder också boende och aktiviteter i omgivande natur. Samarbete med andra gym och med Hälsolots i Backa.

- **Fortsättning, rundan:**

- Friskvårdsklubben erbjuder många olika aktiviteter i Gbg för personer som har eller har haft psykisk ohälsa. I sommar har man 2-3 aktiviteter i veckan, hela sommaren. Deltar på konferens för studenter med psykisk ohälsa. Ideell förening med nästan gratis medlemskap ger tillgång till alla aktiviteter.

- CL friskvård och rehab i Lerum jobbar med helhetshälsa. Erbjuder tant/gubbparkour, utomhusträning på lekplatsinspirerad yta, Gotaleden, qi-gong och yoga, promenader och skogsbad. Projekt Segling på lika villkor för funktionsnedsatta. Arrangerar Hälsomässa och Hälsodagen i Lerum i bred samverkan.

- **Diskussion:**

- Kommunikation med ovana personer. Gruppen vill erbjuda flera kontaktvägar, chat är tryggt för någon, fysiskt möte för någon, ringa upp med facetime för att direkt kunna visa lokalerna, erbjuda att komma till aktiviteten en stund innan för genomgång, förebygga problem genom att ha en tydlig hemsida med info för "Ny medlem?". Tror på att visa miljön i bild och film, exempelvis film från hållplats till lokal och inifrån lokalen, göra en "trailer" för aktiviteten.

- Olika upplevelser av om Rörelseguiden kommer skapa fler besökare till verksamheten. Ett arbete som sker på sikt är att öka antalet certifierade verksamheter så att Rörelseguiden används av fler.

- **Nästa steg:**

- Lunchwebbinarium med Tillgänglighetsdatabasen 16/4 kl 12.15-12.45.

# Länkar:

- [Trygg start 5 tips information och kommunikation](#)
- [Lunchwebbi med T-D: Info och anmälan](#)
- [Rörelseguiden – Rörelseguiden](#)
- [www.vgregion.se/tryggstartcertifierad](http://www.vgregion.se/tryggstartcertifierad) – hemliga sidan 😊
- RF-SISU: [Stöd till anläggningar och idrottsmiljöer - Västra Götaland](#)

