

Hej!



Trygg start med IOFF

Johan Sjöström & Anna Orwallius

Centrum för fysisk aktivitet

2026-06-02



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt **Vad** **För/med** **Syfte**
uppdrag **vi gör** **vem/vilka**

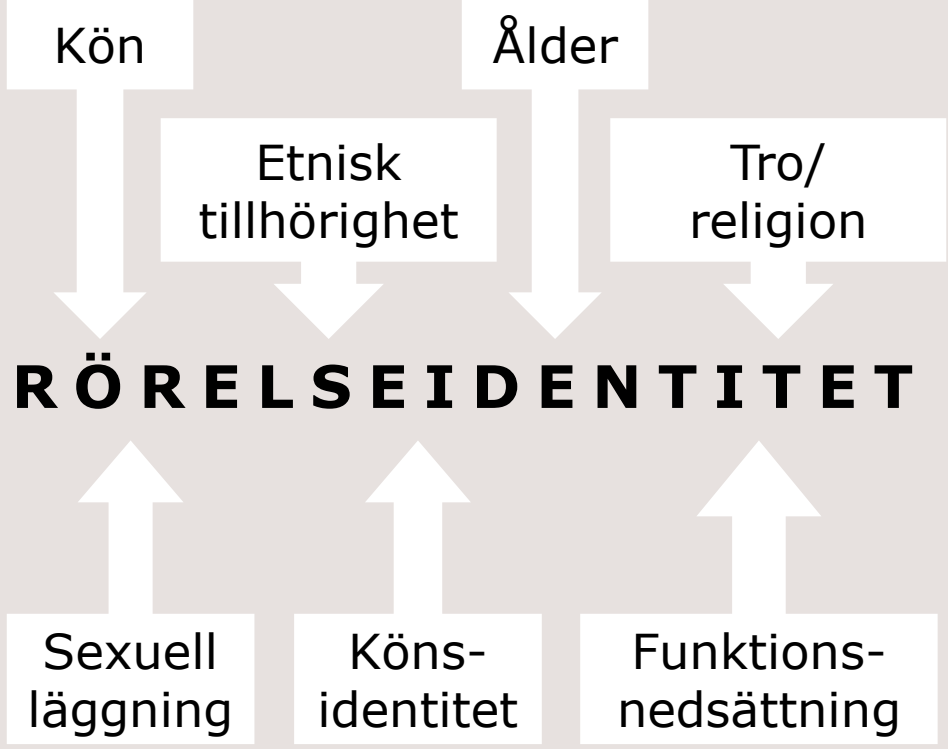
Agenda, kl 9.45-11.45

- Bakgrund – Rörelseidentitet: från individ till samhälle
- Nå ut till rörelseovana personer - inbyggda motsättningar
- Rörelsepaus
- Metoden Trygg start
- Kundens resa i IOFF
- Reflektion – Vårt erbjudande till rörelseovana personer



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





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

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

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



Rörelse-
ovana

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

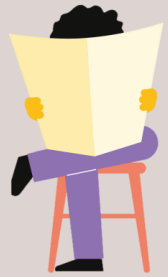


Rörelse-
ovana

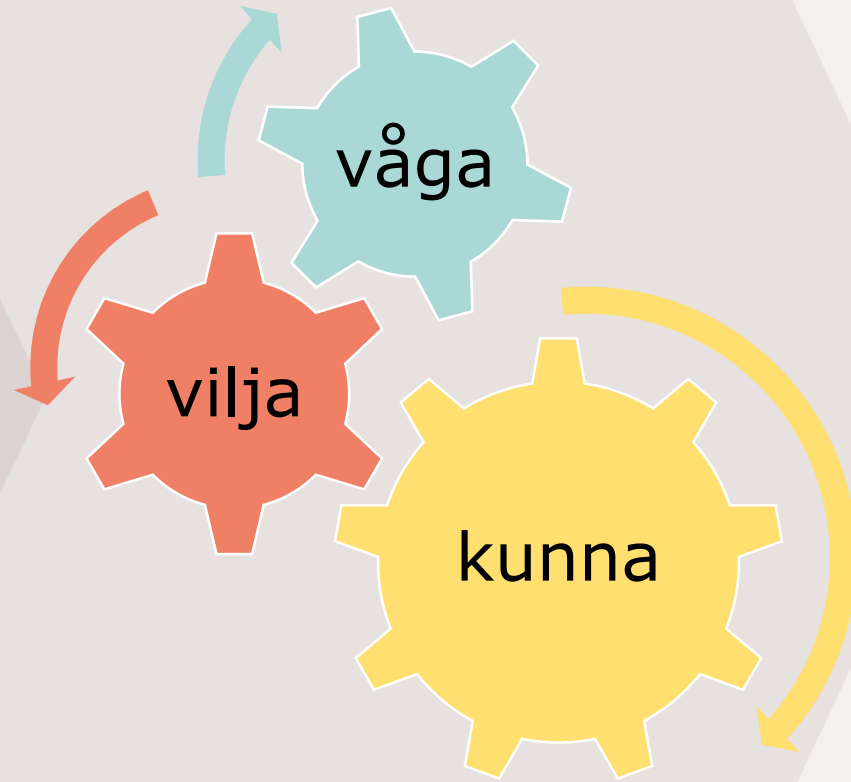
RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
glädje



Rörelse-
ovana



Rörelse-
glädje

Nå rörelseovana personer – utmaningar och möjligheter

Vi ger en Trygg start
för ett liv i rörelse!





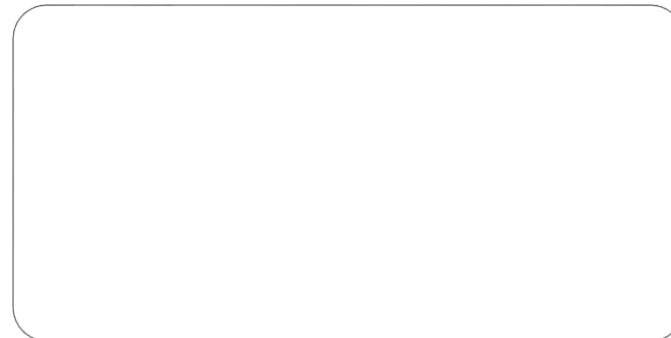
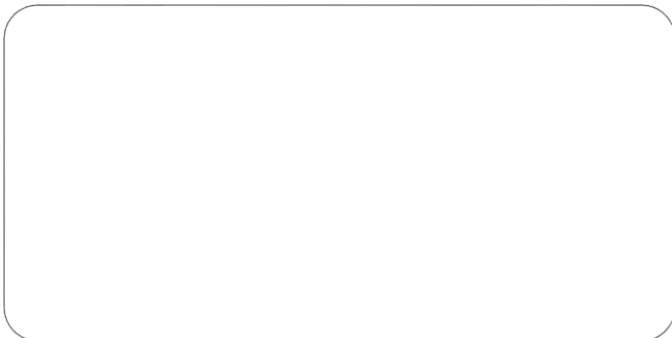
Ömsesidigt
förstärkande hinder





Individen söker kompetenskänsla och undviker otrygghet

Ömsesidigt förstärkande hinder





Individen söker kompetenskänsla och undviker otrygghet

Ömsesidigt förstärkande hinder

Nytt rörelseparadigm





Individen söker kompetenskänsla och undviker otrygghet

Ömsesidigt förstärkande hinder

Icke-representativa referensytor

Nytt rörelseparadigm





Individen söker kompetenskänsla och undviker otrygghet

Självspelande piano

Icke-representativa referensytor

Nytt rörelseparadigm





Individen söker kompetenskänsla och undviker otrygghet

Första bemötande
Ledarskap
Aktivitetsutbud
Organisation

Icke-representativa referensytor

Nytt rörelseparadigm





Trygg start Tillsammans för fler i rörelse

Vi ger en Trygg start
för ett liv i rörelse!



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



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



Trygg starts syfte och mål

- Syfte

- ✓ Att fler ska kunna hitta sitt sammanhang i fysisk aktivitet och med det
- ✓ Att öka

- Mål

- ✓ Att ge v
- ✓ Att certifierade aktörer synliggörs för både invånare och verksamheter som lotsar till rörelse



självcertifiering



Trygg start-paketet, redskap 1

- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott, med självcertifiering.

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 forolaguiden.vgregion.se/forolaguiden



Trygg start-paketet, redskap 2

- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- ✓ Nyhetsbrev



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 forolaguiden.vgregion.se/forolaguiden

Trygg start-paketet, redskap 3

- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- ✓ Nyhetsbrev
- ✓ Webbinarier och nätverksträffar



Trygg start-paketet, redskap 4

- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- ✓ Nyhetsbrev
- ✓ Webbinarier och nätverksträffar
- ✓ Plats i Rörelseguiden, www.vgregion.se/rorelseguiden

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

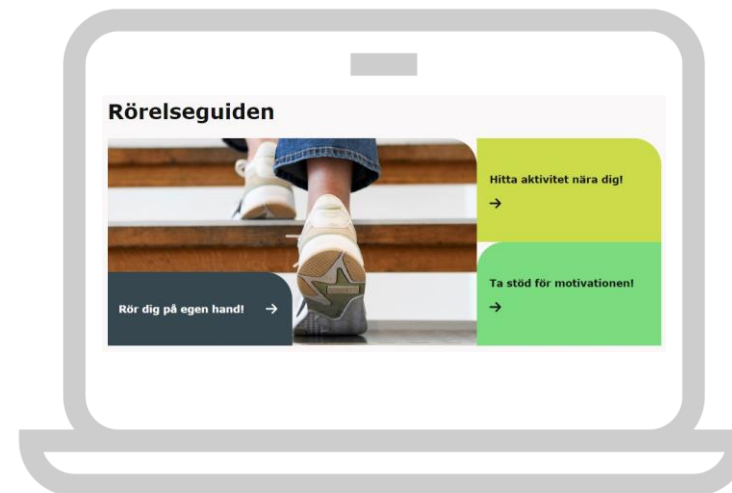
Mer information hittar du på rorelseguiden.vgregion.se/rorelseguiden



Rörelseguiden

– för en trygg start i aktivitet

- www.vgregion.se/rorelseguiden
- Tips till invånare om
 - Rörelse på egen hand
 - Aktiviteter i närområdet
 - Motivationsstöd
- Verktyg för personal som lotsar till fysisk aktivitet
- Synliggör aktivitetsarrangörer som ger en Trygg start



**IOFFs
självcertifiering
för en
Trygg start**

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



För alla verksamheter...

- **Vi (receptionen) ger lugn och grundläggande info om hur det fungerar på anläggningen.**
- **Vi har bemanning i gymmet på bestämda tider.**
- **Vi erbjuder medlemmarna billig (max 100 kr) eller kostnadsfri gyminstruktion.**

För alla verksamheter...

- **Vi har väl synlig och trygghetsskapande information för nya medlemmar.**
- **Vi har en rabatterad kostnad för personer som fått fysisk aktivitet på recept.**
- **Vi verkar aktivt för en trygg omklädningssituation.**
- **Vi gör oss enkla att hitta i det fysiska området.**

Gruppträning...

- **Vi instruerar enkelt och tydligt med få ord. Vi bygger upp rörelser stegvis till exempel först ben och lägger sedan på armar.**
- **Instegspassen har lite lägre musik, lite mjukare ljus.**
- **Svårighetsgraden hålls samma under terminen utan att höjas.**

Gym...

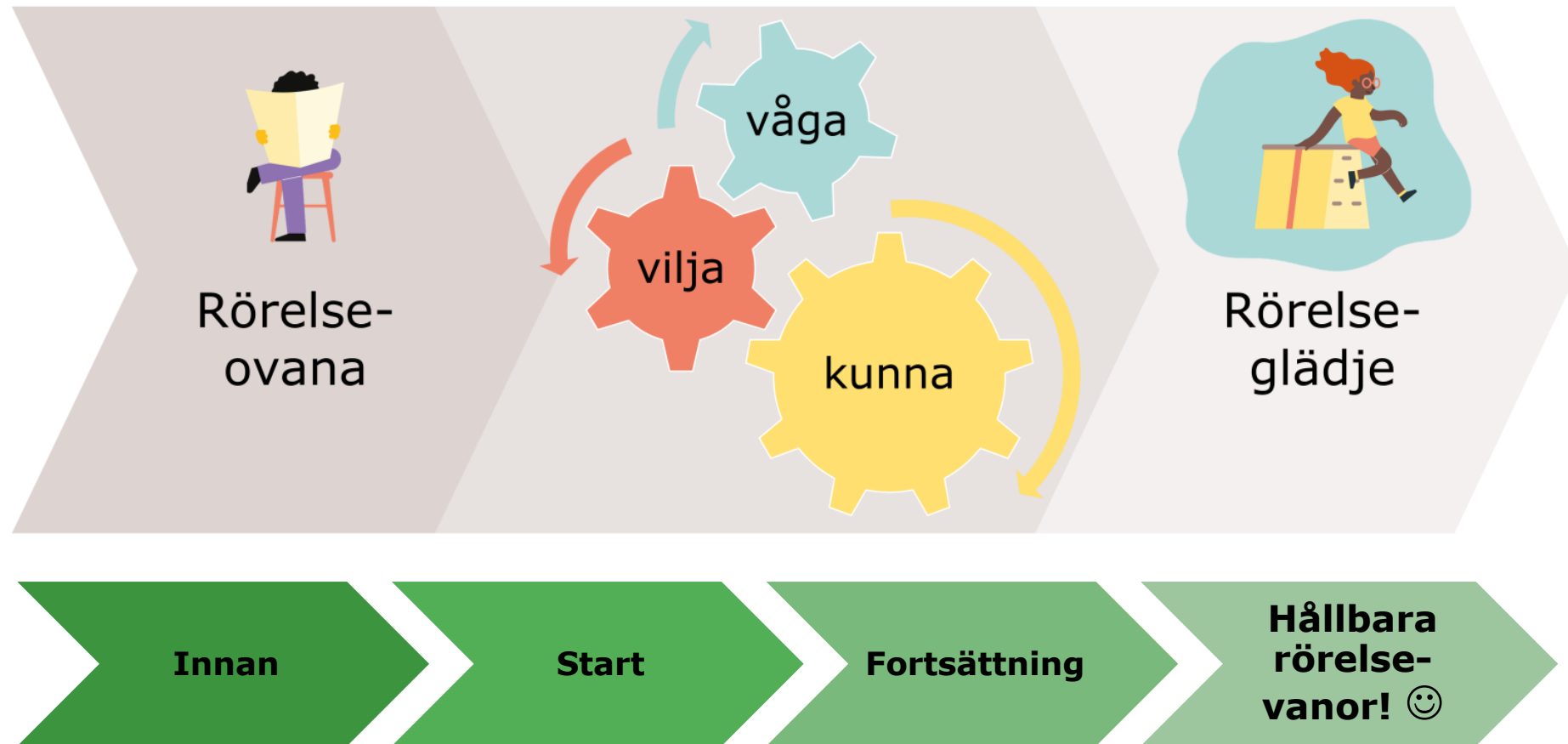
- **Maskinerna är lätta att hantera för ovana och för personer med svaga händer.**
- **Utrustning för lågtröskelträning eller rehabträning finns tillgängligt.**
- **Vi har en lugn vrå i gymmet.**

Reflektera tillsammans

Vad gör vi idag för att kunna inkludera rörelseovana kunder?

Kundens resa

– från rörelseovan till hållbara rörelsevanor med IOFF



Innan

Start

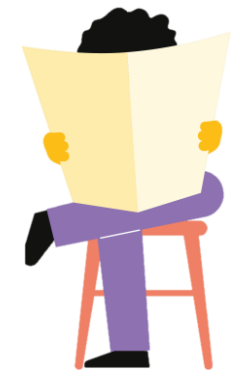
Fortsättning

**Hållbara
rörelsevanor!**



Vad behöver finnas på plats i personens liv/tankevärld för att våga, vilja, kunna ta steget?

- Våga → "Det känns inte läskigt eller fel för mig"
 - Avdramatisera – vanliga människor, "du behöver inte kunna något första gången"
 - Presentera miljö, personal, pass, gym, priser, prova-på-erbjudande
- Vilja → "Det här angår mig och kan göra skillnad"
 - Synliggöra vinster; orka leka, bära matkassar, röra sig utan smärta, sova bättre.
 - Inspiration och relaterbarhet; vanliga människor, berättelser
 - Samverkan med verksamheter som möter målgrupperna och som kan lotsa
- Kunna → "Det verkar möjligt i mitt liv"
 - Synlig- och tydliggöra när, var, hur





Första intrycket spelar roll

- Våga → "Jag känner mig trygg och välkommen"
 - Bemötande; Hälsa aktivt – sedd och ledd! Bekräfta "Många är nya, du är inte ensam"
 - Visa runt – "Här är omklädningsrummet, sen går vi hit..."
 - Tydlig skyltning/information tar bort en del osäkerhetskänsla
- Vilja → "Det här kändes bra – jag vill tillbaka"
 - Koppla till personens vardag – "Det här kan hjälpa din rygg.."
 - Ge "lyckad upplevelse", specifik positiv feedback
- Kunna → "Jag vet vad jag ska göra nästa gång"
 - Genomgång av hemsida, bokningsätt
 - Introduktion till träning, erbjud uppföljning





Hur hjälper vi till att göra det till rutin?

- Våga → "Jag törs komma tillbaka igen"
 - Hälsa igen! Fråga hur det kändes sist, normalisera svackor – sedd och ledd!
 - Gör personalen synlig, det ska kännas okej att be om hjälp
 - Fånga upp frånvaro
- Vilja → "Det är värt att fortsätta"
 - Påminn om effekter, lyfta små framsteg
 - Bygga känsla av tillhörighet
- Kunna → "Jag vet hur jag ska fortsätta – det funkar i mitt liv"
 - Uppföljning – hur funkar bokning? Träning? Annat?
 - Progression



Innan

Start

Fortsättning

**Hållbara
rörelse-
vanor!**



Vi vill inkludera mera inom...

Utbud

Bemötande
/ledarskap

?

Kompetens

Kommuni-
kation

Resurs-
sättning

Riktade
insatser

Reflektera tillsammans

Vad kan vi göra för att utveckla erbjudandet/
inkluderandet av rörelseovana kunder?

Vad kan vi göra för att utveckla erbjudandet/ inkluderandet av rörelseovana kunder?

Utbud

Bemötande
/ledarskap

?

Kompetens

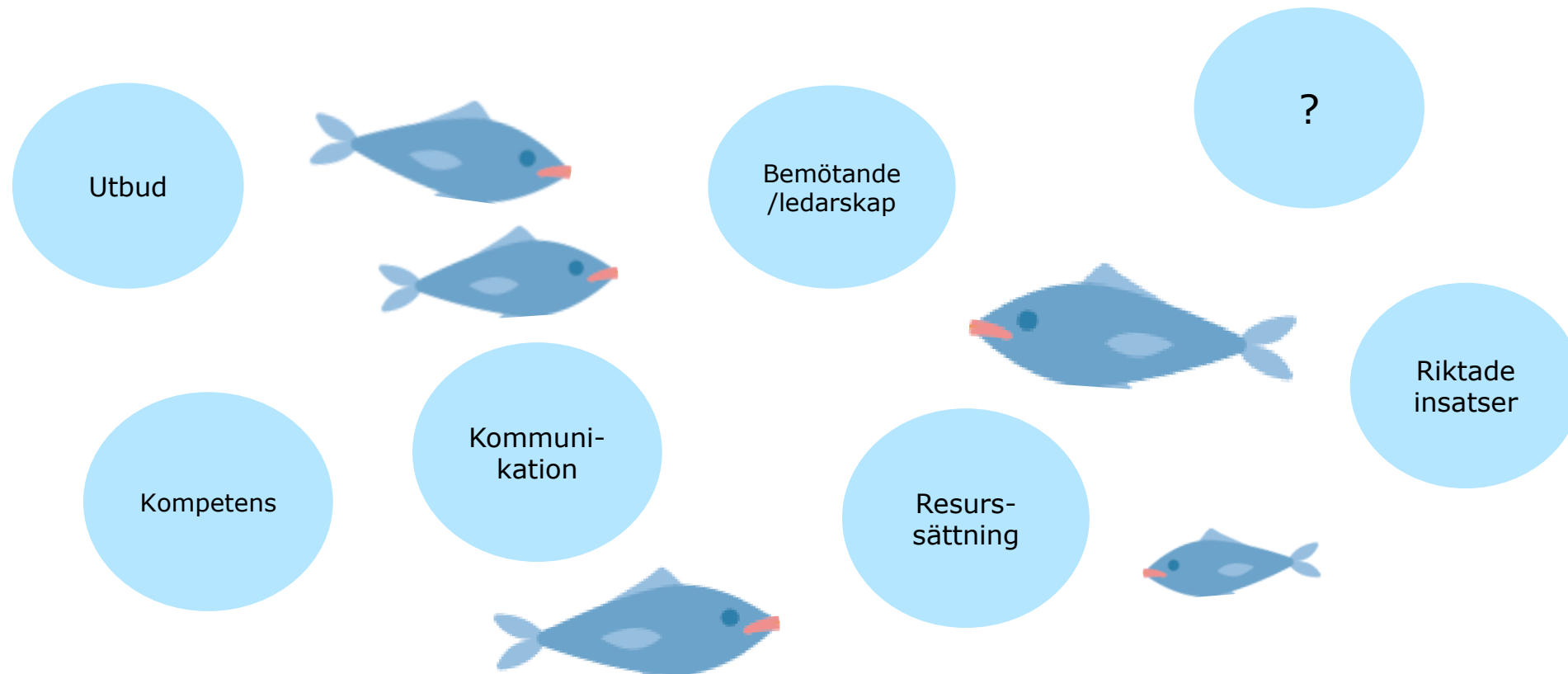
Kommuni-
kation

Resurs-
sättning

Riktade
insatser

Vad kan vi göra för att utveckla erbjudandet/
inkluderandet av rörelseovana kunder?

Och andra reflektioner från dagen...



Frågor och funderingar?



Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!





VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

www.vgregion.se/cffa

rh.cffa@vgregion.se