

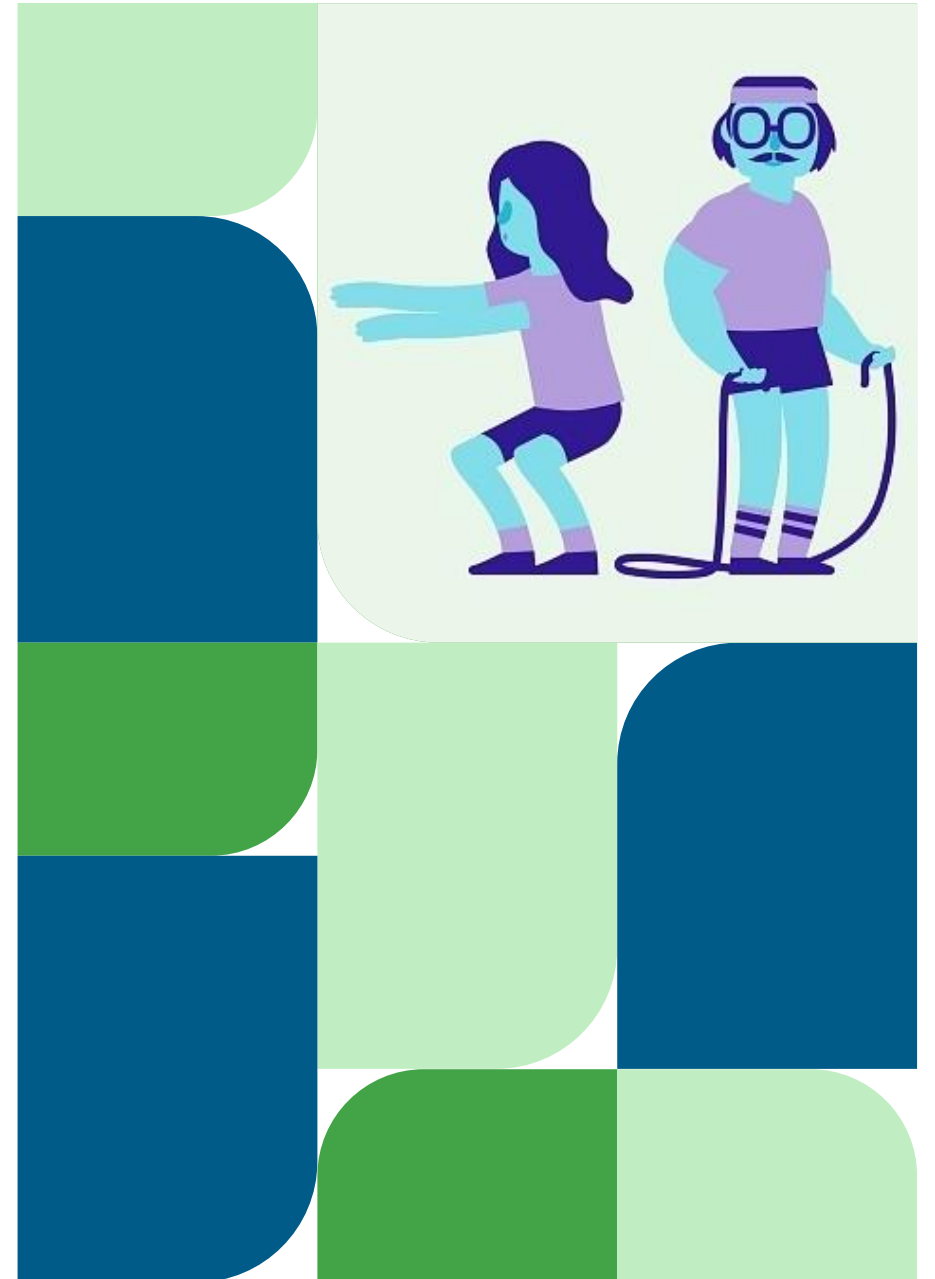
Hej
Och välkommen!
Snart börjar digital
informationsträff
om Trygg start.



Digital informationsträff om Trygg start

Centrum för fysisk aktivitet

Våren 2026



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/ hobbies?

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

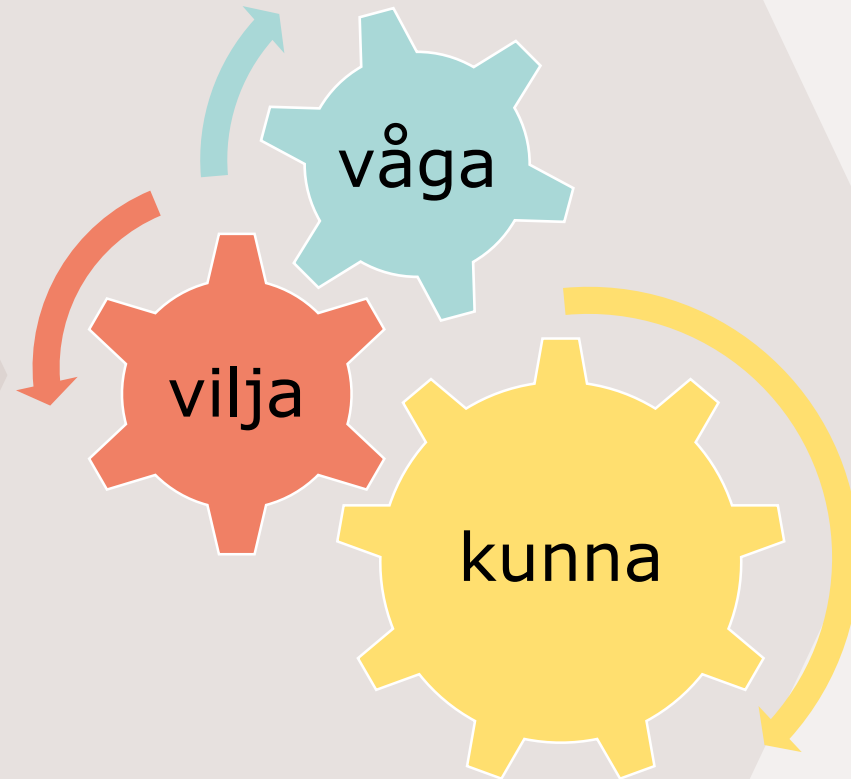
RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
glädje



Rörelse-
ovana



Rörelse-
glädje

Förflyttning...

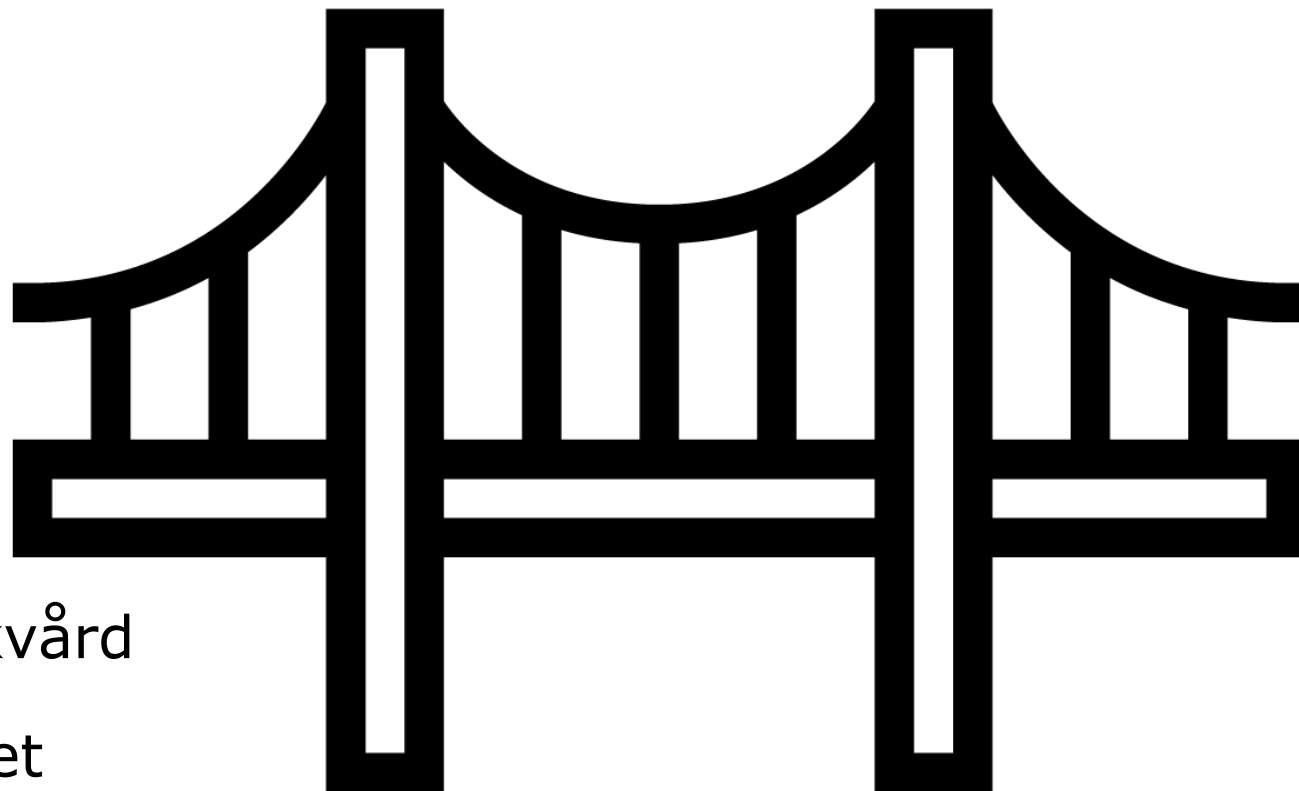
FRÅN:

Ohälsa

Hälso- och sjukvård

Fysisk inaktivitet

Rörelseovana



TILL:

Hälsa

Friskvård

Aktivitet

Hållbara rörelsevanor

Förflyttning...



FRÅN:

Ohälsa

Hälso- och sjukvård

Fysisk inaktivitet

Rörelseovana

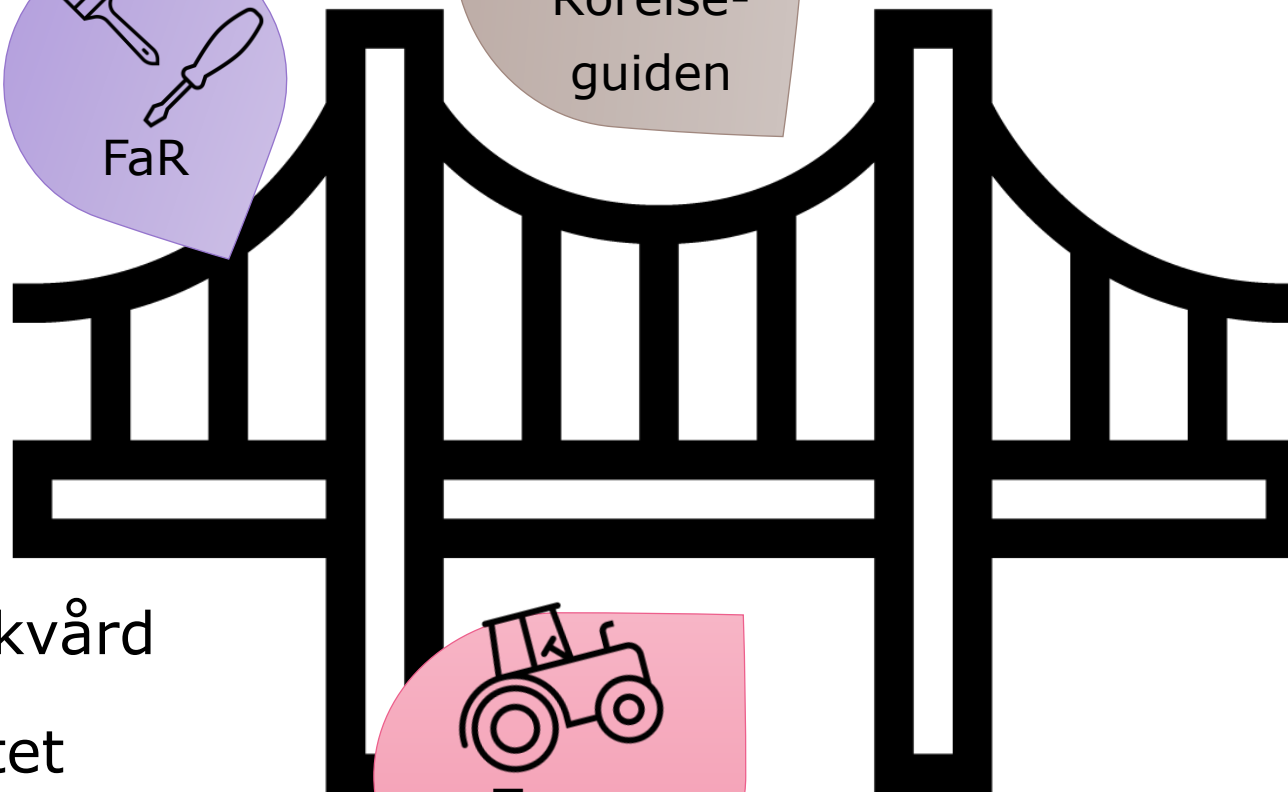
TILL:

Hälsa

Friskvård

Aktivitet

Hållbara rörelsevanor



Trygg start Tillsammans för fler i rörelse

Vi ger en Trygg start för ett liv i rörelse!



Trygg start-konceptet är för aktivitetsarrangörer som...

- vill ge fler en trygg start i rörelse och träning
- möter olika åldrar
 - ✓ Barn, unga, vuxna, äldre
- verkar inom olika sektorer
 - ✓ idrottsföreningar, kulturföreningar, privata aktörer, gym, kommunala verksamheter...



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 detta öka kvaliteten på livet
- ✓ Att öka kunskapen om fysisk aktivitet

- Mål

- ✓ Att ge våra aktörer verktyg för att förbättra sin självcertifiering
- ✓ Att certifierade aktörer synliggörs för både invånare och verksamheter som lotsar till rörelse



Trygg start-paketet, redskap 1

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

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 Rorobeguiden.vgregion.se/Rorobeguiden



Trygg start-paketet, redskap 1

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



Trygg start-paketet, redskap 1

- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
 - Självcertifiering
 - Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor



Trygg start-paketet, redskap 1

- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
 - Självcertifiering
 - Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor
 - Inspiration: verktyg och goda exempel



Trygg start-paketet, redskap 1

- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
 - Självcertifiering
 - Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor
 - Inspiration: verktyg och goda exempel
 - Fördjupning låses upp för certifierade



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



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 4

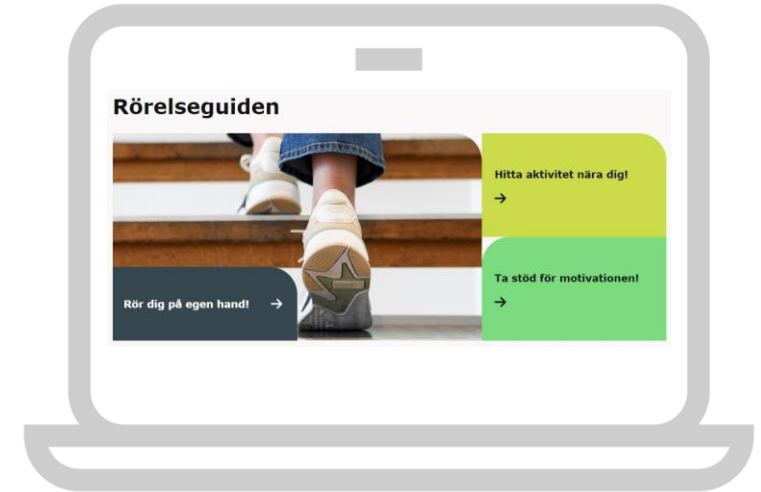
- ✓ Hemsidan www.vgregion.se/tryggstart , hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- ✓ Nyhetsbrev
- ✓ Webbinarier och nätverksträffar
- ✓ Plats i Rörelseguiden, www.vgregion.se/rorelseguiden



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



Trygg start-paketet

- ✓ www.vgregion.se/tryggstart – väggen att inkludera fler som inte har varit aktiva och idrott
- ✓ Nyhetsbrev
- ✓ Webbinarier
- ✓ Plats i Rörelseguiden www.vgregion.se/rorelseguiden



- ✓ Starkare tillsammans: vi krokar arm och möter en samhällsutmaning!

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

Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

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

Frågor och funderingar?



Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!





VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

www.vgregion.se/cffa

tryggstart@vgregion.se