



GÅ OCH CYKLA TILL SKOLAN

– En trygg, rolig och hållbar skolstart



Tänk om varje skoldag kunde börja med en cykeltur, en promenad och en pratstund i morgonsolen.

Det kan den – redan i förskoleklass!

Att ta sig till skolan till fots eller med cykel ger en bra start på dagen. Forskning visar att barn som rör på sig före skolan har bättre koncentration i klassrummet och bättre skolresultat. Dessutom minskar antalet bilar vid skolan vilket skapar en tryggare skolmiljö och bättre luftkvalitet.

DU SOM ÄR FÖRÄLDER TILL ETT BARN SOM BÖRJAR SKOLAN

Många föräldrar skjutsar sitt barn till skolan av gammal vana – men visste du att majoriteten av barn i Nacka går eller cyklar hela eller delar av vägen?

Genom att **gå, cykla** eller **åka kollektivt** med ditt barn:

- Skapar du tryggare trafikmiljö vid skolan
- Läger du grunden för goda vanor och självständighet
- Bidrar du till bättre fokus och hälsa – för både barn och vuxna

SÅ HÄR KAN DU SOM FÖRÄLDER GÖRA VARDAGEN ENKLARE

- Starta en **vandrande eller cyklande skolbuss**
 - turas om med andra föräldrar att följa barnen
- **Stanna en bit bort och gå sista biten**
 - trafiken runt skolan minskar direkt
- Utforska om ni kan **ta bussen** – ofta snabbare än man tror



Med små val i vardagen kan vi göra stor skillnad
– för barnens trygghet, hälsa och framtid.

VI HAR GJORT DET LÄTT ATT VÄLJA RÄTT

I Nacka finns välskötta gång- och cykelvägar, året runt. Vi bygger fler cykelparkeringar och har strategiskt placerade cykelpumpar.

Vi arbetar också med trygghetsskapande åtgärder kring skolorna – farthinder, upphöjda övergångsställen och bredare trottoarer är bara några exempel.

AKTIVITETER UNDER ÅRET

Bilfria veckan (vår): Testa att lämna bilen hemma – du kanske blir förvånad över hur smidigt det är. Dessutom bjuder vi barnen på gratis cykelservice!

Gå och cykla-utmaningen (höst): Under två veckor gäller det att gå och cykla till skolan så mycket som möjligt. Varje klass tävlar tillsammans och mot andra klasser i Nacka och hela Sverige med chans att vinna fina priser!



Vill du veta mer?

nacka.se/cyklatillskolan

