



Haninge  
kommun

Förslag till

Idrottspolitiskt program  
Haninge kommun 2019-2025

RENNIS



# Innehållsförteckning

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inledning</b> .....                          | <b>3</b>  |
| <b>2</b> | <b>Omvärldsspaning</b> .....                    | <b>3</b>  |
| 2.1      | Idrottsrörelsen i förändring .....              | 4         |
| 2.2      | Vi rör oss på nya sätt .....                    | 4         |
| 2.3      | Rörelse hela livet.....                         | 5         |
| <b>3</b> | <b>Möjligheter till rörelse i Haninge</b> ..... | <b>5</b>  |
| 3.1      | Unga i föreningslivet.....                      | 6         |
| <b>4</b> | <b>Utgångspunkter för programmet</b> .....      | <b>6</b>  |
| 4.1      | Jämställdhet och jämlikhet .....                | 7         |
| 4.2      | Prioriterande målgrupper .....                  | 7         |
| <b>5</b> | <b>Fokusområden</b> .....                       | <b>8</b>  |
| 5.1      | Föreningsliv .....                              | 8         |
| 5.2      | Tillgängliga idrottsmiljöer.....                | 9         |
| 5.3      | Friluftsliv .....                               | 11        |
| 5.4      | Upplevelser och samverkan.....                  | 12        |
| <b>6</b> | <b>Tillämpning och uppföljning</b> .....        | <b>13</b> |
| <b>7</b> | <b>Centrala begrepp</b> .....                   | <b>13</b> |

# 1 Inledning

Haninge kommun vill stimulera till ett livslångt fysiskt aktivt liv hos sina invånare. Genom hela livet och i alla åldrar är motion och rörelse viktigt eftersom det gör oss friskare, både fysiskt och psykiskt. Att vara fysiskt aktiv kan innebära många olika saker och ske på flera sätt. All typ av fysisk aktivitet är inte till för alla men alla kan hitta något som passar för dem. Genom rörelseglädje förbättras den enskilda individens hälsa och livskvalité samtidigt som vi får ett friskare samhälle. Rörelseglädje kan till exempel bestå av lek, en promenad eller att vara aktiv i en idrottsförening. Genom att få fler i rörelse vill Haninge skapa positiva erfarenheter och en trend som leder till mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande. Det kommer i sin tur bli en vinst för hela vårt samhälle.

## 2 Omvärldsspaning

En av samhällets stora utmaningar är att vi människor blir allt mer stillasittande, ohälsotalen växer och hälsoklyftan mellan människor ökar. Forskning visar att det bästa och mest kostnadseffektiva sättet att få fler att må bättre är att fler blir fysiskt aktiva.

Studier visar att barn och unga rör sig allt mindre och en stillasittande fritid blir ett allt större problem hos hela befolkningen. Flickor är mindre fysiskt aktiva än pojkar och barn som kommer från hem med sämre ekonomiska förutsättningar idrottar och motionerar mindre än de som kommer från hem med god ekonomisk standard. Flickor med utländsk bakgrund är i högre grad inaktiva jämfört med de som har svensk bakgrund. Barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning är idag mindre aktiva än personer utan funktionsnedsättning.<sup>1</sup> 44% av pojkar och 22% av flickor når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet per dag<sup>2</sup>.

### **Rekommendationer fysisk aktivitet<sup>3</sup>**

Barn och unga rekommenderas att vara fysisk aktiva minst 60 minuter varje dag, måttlig till hög intensitet.

Vuxna rekommenderas vara fysisk aktiva minst 150 minuter varje vecka, uppdelat på flera tillfällen, med minst måttlig intensitet.

---

<sup>1</sup> Blomdahl, Elofsson, Jämställd och jämlik! – en studie av hälsa och offentligt resursutnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar i Stockholms stad i jämförelse med andra kommuner.

<sup>2</sup> Centrum för idrottsforskning. *De aktiva och de inaktiva*, 2017

<sup>3</sup> Folkhälsomyndigheten

## 2.1 Idrottsrörelsen i förändring

Den svenska idrottsrörelsen är inne i en stor förändringsresa.

Utvecklingsarbetet som pågår inom RF handlar om att skapa en mer välkomnande idrott där fokus på varje individs utveckling gör att fler blir motiverade att idrotta under hela livet. RF vill att fler ska kunna ta del av idrottsrörelsen oavsett ambitionsnivå och ålder.

Idrottsrörelsen har tidigare haft ett stort fokus på tävling men den nya synen på idrott handlar om att människor främst ska idrotta för att känna glädje och för att må bra. Idrottsrörelsens verksamhet har traditionellt symboliserats av en triangel för att visa på att en bredd i grundverksamheten möjliggör en elit i toppen. En ny syn på rörelsen visas genom rektangeln som symboliserar att så många idrottsutövare som möjligt ska vara föreningsaktiva så länge som möjligt. Genom en ny och moderniserad syn på idrottande vill RF att idrottsrörelsen åter ska bli attraktiv för barn, unga och vuxna.

Den nationella tendensen är att deltagandet i föreningsidrotten minskar och att medlemskap i idrottsföreningar minskar med en stigande ålder. Flest är medlemmar vid 11-års ålder, därefter sker ett succesivt tapp. Medlemsantalet ökar igen i gruppen 35-50 åringar då föräldrar återvänder till föreningslivet som ledare.

## 2.2 Vi rör oss på nya sätt

Intresset för träning och hälsa genomsyrar våra liv allt mer. Idag lever många en tillvaro som går ut på att prestera och leverera. Samtidigt finns en kritik mot det mer prestationsinriktade och stressiga liv som människor lever och allt fler strävar efter hållbara liv där balans, återhämtning och välmående tar större plats. Det syns bland annat genom människors växande intresse för att vistas i naturen, men också genom att prestationsinriktade aktiviteter får ge plats för aktiviteter som i större mån främjar välmående och viljan att röra på sig för att må bra.

Människor är allt mindre benägna att följa traditionella mönster och förväntningar. Istället märks en ökad vilja att göra saker på sitt eget sätt och på sina villkor och efterfrågan på mer flexibla- och personanpassade tränings- och idrottsformer ökar.

I allt högre grad efterfrågar vi hållbar hälsa och upplevelser som känns meningsfulla. Samtidigt som vi strävar efter bekvämlighet, söker och värdesätter vi spännande och utmanande upplevelser, som på olika sätt kräver något av oss. Vi vill känna att vi "lever på riktigt". Dessa tendenser speglas delvis genom ett ökat intresse för hårdare och tuffare

träningsformer men också genom träningsupplevelser som sker naturnära.<sup>4</sup>

## 2.3 Rörelse hela livet

Rörelse och fysisk aktivitet är förutsättningar för en god hälsa genom hela livet. Vikten av rörelseförståelse (på engelska ”Physical Literacy”) betonas idag för att leva ett aktivt liv. Rörelseförståelse handlar om hur förutsättningar skapas för människor att utveckla motivation, självförtroende, fysisk kompetens, kunskap och förståelse att värdera och ta ansvar för sitt deltagande i fysisk aktivitet hela livet.

I tidig ålder grundläggs rörelseförståelse hos barn. Detta visar på vikten av att alla barn och unga får samma möjligheter att utveckla förståelse för rörelse. Genom detta kan hälsoskillnader minska mellan grupper i samhället under barndom och senare i vuxenlivet. För vuxna och äldre förebygger rörelse och fysisk aktivitet sjukdomar och skador och höjer dessutom människors livskvalité.

## 3 Möjligheter till rörelse i Haninge

I Haninge finns en stor variation av olika miljöer som ska stimulera invånarna till rörelse och aktivitet. De upplevelsevärden som finns i naturen erbjuder många möjligheter för rörelse och rekreation både på fastlandet och i skärgården. Närheten till naturen gör det enkelt för människor att ta del av de många spännande och attraktiva naturmiljöerna, bland annat genom spår och leder i naturområdena och på skidor eller skridskor vintertid.

Den stora variationen av idrottsmiljöer i Haninge sträcker sig från större sammanhängande anläggningar med is- och simhall, fröidrottsytor, och idrottshall till geografiskt utspridda idrottshallar och bollplaner samt spontanidrottsytor som utegym. Idrottsmiljöerna finns till både för organiserad idrott och för spontanidrott.

I Haninge finns olika aktörer som arbetar med hälsa och fysisk aktivitet. De över hundra idrotts-, scout-, och natur- friluftsföreningarna är viktiga för kommunen eftersom de har en bred verksamhet och aktiverar tusentals invånare. Haninge har också ett stort utbud av privata aktörer och friskvårdsföretag som erbjuder aktiviteter.

---

<sup>4</sup> Riksidrottsförbundet. Omvärldsspaning- trender, behov och möjligheter. Samhällstrender Strategisk plan 2025

### 3.1 Unga i föreningslivet

I Haninge finns omkring nittio idrottsföreningar som erbjuder en stor bredd av aktiviteter till Haningeborna. Nationella tendenser visar att föreningsdeltagandet minskar vilket också stämmer överens med hur det ser ut i Haninge. Det finns skillnader mellan hur pojkar och flickor deltar i föreningsutbudet men också skillnader som beror på socioekonomisk bakgrund. Forskningsprojektet Ung livsstil som gjordes i Haninge 2016/2017 visar att 35 % av flickorna och 47 % av pojkarna på högstadiet och 36% av flickorna och 33 % av pojkarna på gymnasiet är medlemmar i en idrottsförening. Bland elever på gymnasiesärskolan är 7% av flickorna och 25% av pojkarna medlemmar i en idrottsförening.<sup>5</sup>

| Medlemskap i en idrottsförening i Haninge |        |         |        |
|---|--------|---------|--------|
|   | Totalt | Flickor | Pojkar |
| Högstadiet 2016                           | 41 %   | 35 %    | 47 %   |
| Gymnasiet 2016                            | 34 %   | 36 %    | 33 %   |
| Gymnasiesärskolan 2017                    | 15 %   | 7%      | 25%    |

## 4 Utgångspunkter för programmet

Det idrottspolitiska programmet är en del i kommunens folkhälsoarbete som grundar sig i att arbeta för en jämlik hälsa hos våra invånare. Programmet är utformat för att bidra till arbetet med att nå de globala hållbarhetsmålen i Agenda 2030. Arbetet sker utifrån målet om alla människors rätt till hälsa och välbefinnande samt målet att uppnå jämställdhet och jämlikhet, som även är ett av de prioriterade målområdena i arbetet för en hållbar utveckling.

Det idrottspolitiska programmet är ett övergripande strategiskt dokument som beskriver Haninge kommuns gemensamma riktning i frågor som gäller rörelse, idrott och hälsa. **Programmet bryts sedan ner till handlingsplaner där specifika aktiviteter och åtgärder tydliggörs för att nå programmets mål.**

---

<sup>5</sup> Forskningsprojektet Ung Livsstil. Haninge 2016/2017

## 4.1 Jämställdhet och jämlikhet

Haninge kommun ska arbeta för att alla kommunens invånare ska vara och förbli fysiskt aktiva genom hela livet. Därför ska jämställdhet och jämlikhet genomsyra allt arbete som görs utifrån det idrottspolitiska programmet. Det betyder att:

- ... alla invånare erbjudas likvärdiga möjligheter till fysisk aktivitet<sup>6</sup>
- ... planering och genomförande av investeringar utgår från ett tydligt och medvetet jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv
- ... idrott och rörelse prioriteras och värderas likvärdigt för alla kommunens invånare

## 4.2 Prioriterande målgrupper

Haninge kommun ska arbeta för att alla kommunens invånare ska vara och förbli fysiskt aktiva genom hela livet. Barn och unga är en prioriterad målgrupp i allt kommunens arbete och att tidigt lägga grunden för ett rörelse- och idrottsintresse är viktigt. FN:s barnkonvention ska genomsyra all verksamhet där barn och unga finns, alla barn och unga har rätt till en hälsosam tillvaro och fritid på lika villkor.

Utifrån att jämställdhet och jämlikhet ska genomsyra hela programmet är några målgrupper identifierade som särskilt prioriterade och specifika insatser ska göra för att de ska bli mer aktiva. Livsvillkor är en bidragande orsak till ojämlik hälsa i vårt samhälle. En del i den ojämlika hälsan är skillnaderna mellan hur fysiskt aktiva människor är. Haninge ska arbeta för att främja och skapa bättre förutsättningar för de personer som idag är minst fysiskt aktiva. Det kan handla om att sänka ekonomiska trösklar och skapa förutsättningar för tillgängliga aktiviteter där människor bor. De målgrupper som är identifierade som särskilt prioriterade är

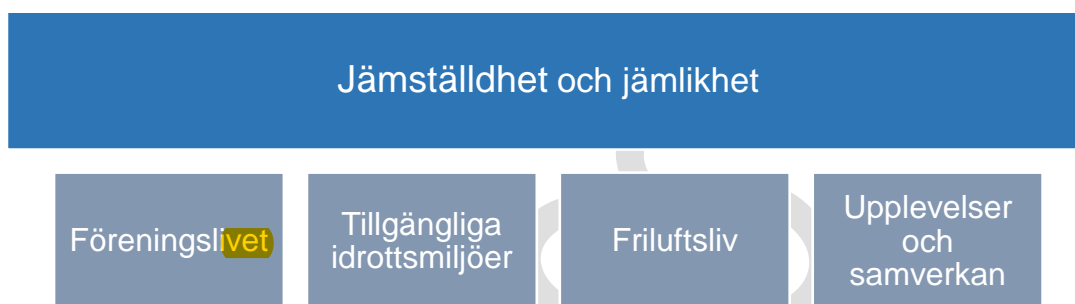
- Flickor 13-20 år
- Barn och unga i socioekonomiskt utsatta områden
- Personer med funktionsnedsättningar

---

<sup>6</sup> Oberoende av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, ålder, sexuell läggning, religion eller annan trosuppfattning, etnisk tillhörighet, eller funktionsnedsättning, de sju diskrimineringsgrunderna.

## 5 Fokusområden

Genom ett strategiskt och långsiktigt arbete som utgår från identifierade fokusområden arbetar kommunen övergripande för att främja och stimulera alla Haninges invånare till en mer fysiskt aktiv vardag. Jämställdhet och jämlikhet genomsyrar allt arbete som görs inom de fyra fokusområden Föreningsliv, Tillgängliga idrottsmiljöer, Friluftsliv samt Upplevelser och samverkan.



### 5.1 Föreningsliv

Föreningslivet har en viktig roll i arbetet för att få fler invånare fysiskt aktiva och en särskilt stor betydelse för våra barn och unga. Föreningslivet är mer än idrottandet, här finns plats för gemenskap, social samvaro, utbildning och kamratskap. Idrottsrörelsen bygger på en demokratisk grund vilket gör att den har en betydelsefull roll i vårt samhälle. Genom föreningslivet skapas en meningsfull fritid för många.

Haninge vill ha ett aktivt och utvecklande föreningsliv. I Haninges idrottsföreningar ska det finnas plats för alla vilket kräver satsningar på jämställdhet och inkludering. Föreningsidrotten ska vara en trygg miljö där våra barn och unga får idrotta på sina villkor med fokus på glädje, gemenskap och utveckling. Samtidigt ska utbudet för personer med funktionsnedsättningar fortsätta att utvecklas.

Förändringsresan som idrottsrörelsen är inne i skapar olika utmaningar för Haninges idrottsföreningar. För att föreningslivet ska kunna möta framtidens behov och dess utmaningar kommer kommunen på olika sätt att erbjuda stöd med målet att stimulera till ett livslångt intresse för rörelse och aktivitet.

Stöd till föreningslivet är en viktig förutsättning för att föreningar ska kunna bedriva verksamhet. Stödet kan se ut på olika sätt men sker främst genom ekonomiskt bidrag och tillgång till kommunens anläggningar. De kommunala bidragen ska anpassas till samhällets och idrottens



utveckling. För att få fler fysiskt aktiva behöver därför särskilt stöd riktas till de grupper som idag står utanför föreningsidrotten och som är fysiskt inaktiva. Dessa grupper är prioriterade i det idrottspolitiska programmet.

I Haninge kan föreningslivet vara en resurs för att skapa livslångt intresse för rörelse och fysisk aktivitet. Därför behöver föreningar ses som en naturlig samarbetspart och involveras i sammanhang där de kan bidra med sin kunskap och erfarenhet. Skola, fritidshem och fritidsgårdar är arenor där våra barn och unga finns och genom att stimulera till samarbete mellan dem och föreningslivet kan fler barn och unga nå av vinsterna med rörelse i vardagen. Det lokala perspektivet och kunskapen som finns i de specifika områdena är en nyckelfaktor för att lyckas.

Haninge vill skapa förutsättningar för både bredd-, motions- och elitidrott. Goda förutsättningar för aktiva elitutövare skapas genom samverkan och på så sätt ska elitidrott stimuleras.

### **Mål**

Ett hållbart föreningsliv som är uppbyggt på långsiktiga strukturer.


### **Vi ska**

- Tillhandahålla moderna system och metoder för bokningar och ansöka om bidrag
- Möjliggöra till föreningsutveckling genom dialog och samverkan
- Fördela resurser utifrån ett jämlikhets- och jämställdhetsperspektiv

## **5.2 Tillgängliga idrottsmiljöer**

Tillgängliga idrottsmiljöer är en förutsättning för att människor ska ges möjlighet att vara fysiska aktiva. Tillgänglighet handlar om den direkta närheten människor har till en plats, vilket har en stor betydelse för att skapa förutsättningar för människor att vara fysiskt aktiva. Det innebär också att utforma ytor som är trygga och välkomnande samt att personer med olika funktionsnedsättningar kan nyttja de. I Haninge ska det vara enkelt att gå, cykla eller åka med kollektivtrafiken till våra idrottsmiljöer och möjligheterna för personer med funktionsnedsättningar att parkera eller komma med färdtjänst ska vara goda.

Haninge växer och miljöer för idrott och fysisk aktivitet ska vara en självklarhet i den fysiska planeringen. Behovet av ytor, särskilda anläggningar och miljöer för idrott och rörelse ska beaktas i den fysiska planeringens olika nivåer och skeden samt vara en central del i arbetet med översikts- och detaljplaner.

Haninge strävar efter att utforma trygga och inspirerande idrottsmiljöer som bidrar till positiva upplevelser, som får fler människor i rörelse och som utgår från framtidens behov. Haninges idrottsmiljöer ska vara avsedda för olika former av fysisk aktivitet, utformade för varierade behov och vid olika tider på dygnet. I Haninge ska idrottsmiljöer vara fria från alkohol, narkotika,  och tobak.

Möjligheten att motionera på egen hand ska stimuleras genom ett stort utbud av ytor för spontan- och egenorganiserad aktivitet. Dessa ytor ska vara tillgängliga och avgiftsfria att besöka samt utformade för att attrahera olika målgrupper. Det ska också finnas goda möjligheter till rörelse på ytor i den offentliga miljön som inte är specifikt utpekad för fysisk aktivitet. Det ska vara lätt att vara aktiv i Haninge och ytor där fysisk aktivitet och idrott kan utföras ska därför sammankopplas genom trygga och inspirerande motionsstråk.

Haninges idrottsanläggningar vänder sig till motions- och breddverksamhet. Bra anläggningar är en förutsättning för ett aktivt föreningsliv och Haninge vill erbjuda attraktiva anläggningar som blir naturliga mötesplatser för människor. Dessa platser ska vara trygga och samtidigt öppna och tillgängliga. Några av Haninges anläggningar ska anpassas för utövande av parasporter. I anläggningarna ska möjligheter att anordna större evenemang finnas och utövande av elitverksamhet ska erbjudas på samma ytor som övrig verksamhet.

Att kunna simma är en livsviktig kunskap men också ett enkelt sätt att få rörelse och motion på. I **Haninges simhall** ska alla invånare ha möjlighet att lära sig simma och särskild vikt ska läggas vid samverkan för att barn ska lära sig simma. Simning och säkerhet kring och i vatten är en säkerhetsfråga som kan rädda människoliv.

Anläggningarna ska utnyttjas optimalt och rationellt samt vara tillgängliga under de tider som efterfrågas av invånarna. Alla ska bemötas med värdighet och respekt i kommunens verksamheter och på våra idrottsanläggningar. Haninge vill välkomna människor till anläggningar som kontinuerligt utvecklas och utifrån invånarnas önskemål möter framtidens behov.

### **Mål**

Invånarna tar del av ett brett utbud av tillgängliga idrottsmiljöer som är anpassade till efterfrågan och olika målgruppers behov.

### **Vi ska**

- Tillhandahålla trygga, tillgängliga och jämställda idrottsmiljöer som stimulerar till rörelse
- Tillhandahålla anläggningar för bredd, motion- och elitidrott
- Fortsätta utveckla olika typer av ytor för spontanidrott

- Vid investeringar utgå från ett tydligt och medvetet jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv
- Optimera användandet av kommunens anläggningar

### 5.3 Friluftsliv

Att vistas i naturen är bra för hälsan, både den fysiska och psykiska. Tillgången till attraktiva grönområden ger förutsättningar för människor att leva ett aktivt liv. Det är värdefullt både för den enskilda individen och för samhället i stort.

I Haninge finns fantastiska möjligheter till friluftsliv. Det finns ett stort utbud av landskaps- och naturtyper, från ytterskärsgårdens karga kobbar och skär till tjärnar, mosstäckta skogar och odlingslandskap. Det varierade landskapet skapar förutsättningar till friluftsliv året runt på såväl fastlandet som i skärgården vilket gör att personer med olika intressen och åldrar kan utföra friluftaktiviteter. Genom att planera, synliggöra och tillgängliggöra det rika naturutbudet som finns i kommunen ska friluftaktiviteter främjas och möjliggöras för alla.

I Haninge ska utövandet av friluftsliv stimulera till rörelse och hälsa hos alla invånare. God tillgång till områden med höga friluftsliv-, natur- och kulturmiljövärden är av stor vikt. Haninge kommun ska därför arbeta för att säkra tillgången till natur med ett extra stort fokus på de tätortsnära områdena samtidigt som kommunen växer. Den tätortsnära naturen har störst betydelse för att skapa förutsättningar för vardagligt friluftsliv och rekreation hos människor.

Haninges natur- och friluftsområden är viktiga både ur ett folkhälso- och ett jämställdhetsperspektiv eftersom de är öppna för alla och kan användas kostnadsfritt när man själv vill. När möjligheterna för ett varierat friluftsliv finns kan personer med olika intressen och i alla åldrar utöva friluftaktiviteter. Det finns hinder och barriärer som gör att invånare som är ovana vid naturen inte använder den eller utövar det friluftsliv som de önskar. Haninge måste arbeta för att nå dessa målgrupper på olika sätt och genom samarbete med civilsamhället.

Haninges natur- och friluftsområden ska skötas och utvecklas för att erbjuda spännande och lärorika upplevelser som bidrar till att stärka individens kunskap och medvetenhet kring natur- och miljövärden. I Haninge finns en stor utvecklingspotential gällande friluftsliv. Genom att tillgängliggöra och marknadsföra våra natur- och kulturmiljöer kan Haninge locka såväl Haningebor, besökare utifrån och turister till våra friluftsområden.

### **Mål**

Invånarna tar del av varierande friluftsområden som stimulerar till en god fysisk och psykisk hälsa.

### **Vi ska**

- Tillhandahålla god tillgång till tätortsnära natur
- Tillhandahålla naturområden som möjliggör ett varierat friluftsliv
- Arbeta för att tillgängliggöra frilufts- och rekreationsområden

## **5.4 Upplevelser och samverkan**

Positiva upplevelser i samband med idrott är en viktig utgångspunkt för att människor ska välja att vara aktiva hela livet. Haninge ska arbeta för att det i kommunen ska erbjudas ett brett utbud av upplevelser och evenemang som kan inspirera och locka fler människor att bli fysisk aktiva. Idrottsevenemang bidrar till att profilera och marknadsföra kommunen externt men kan också vara en inspiration för barn och unga samt skapa glädje och gemenskap.

Haninge vill att det ska vara enkelt att samarbeta och samverka inom frågor som rör idrott, rörelse och hälsa. Inom kommunen ska förvaltningar arbeta tillsammans för att säkerställa att miljöer för rörelse och idrott finns utifrån behov. Kommunen ska uppmuntra och möjliggöra för olika aktörer som förenings- och näringsliv att samverka med varandra, specifikt för att nå nya målgrupper för att fler kommer i rörelse. Samverkan som sker på lokal nivå ska stimuleras för att nå främst de prioriterade målgrupperna.

### **Mål**

Det ska vara attraktivt att genomföra evenemang i Haninge kommun.

### **Vi ska**

- Arbeta för att möjliggöra samverkan mellan olika parter för att få fler Haningebor i rörelse
- Stödja evenemang och aktiviteter som bidrar till positiva idrottsupplevelser

## 6 Tillämpning och uppföljning

Idrotts- och fritidsnämnden ansvarar för uppföljningen av det idrottspolitiska programmet.

Varje förvaltning ska årligen bryta ner programmet i handlingsplaner som konkretiseras i mål, åtaganden och aktiviteter. Därför kommer idrotts- och fritidsförvaltningen att efterfråga redovisning av vilka åtgärder som respektive förvaltning och bolag vidtagit, hur arbetet bedrivits och vad det resulterat i.

Idrotts- och fritidsförvaltningen är processtöd till övriga förvaltningar och bolag på de områdena det behövs för att genomföra programmet.

## 7 Centrala begrepp

**Friluftsliv** är vistelse utomhus i natur- eller kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling.

**Fysisk aktivitet** är all typ av kroppsrörelse som ger ökad energiförbrukning. I det här programmet ligger fokus på fysisk aktivitet i form av lek, motion, rörelse och träning.

**Idrottsmiljö** är anlagt eller anvisat område för någon form av tävlingsidrott, spontanidrott eller motion oavsett ägandeförhållanden. Det kan också vara luft, mark och vatten som lämpar sig, och används, för såväl organiserad som spontan idrott och motion.

**Jämlikhet** handlar om att erbjuda alla likvärdiga möjligheter oavsett kön, ålder, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning eller sexuell läggning.

**Jämställdhet** handlar om att alla, oavsett kön, ska ha samma möjligheter och rättigheter att forma samhället och sina egna liv och förutsätter en jämn fördelning av makt och inflytande.

**Motion** är fysisk aktivitet som utövas med en viss avsikt. Det kan vara för ett ökat välbefinnande, för att öka sin prestationsförmåga eller för att det är roligt att röra på sig.

**Rörelse** är all typ av kroppsrörelse med speciellt fokus på ökat samspel mellan nerver och muskler.

**Rörelseförståelse** (Physical Literacy) handlar om hur vi skapar förutsättningar för människor att utveckla motivation, självförtroende,

fysisk kompetens, kunskap och förståelse att värdera och ta ansvar för deltagande i fysisk aktivitet hela livet.

**Spontanidrottsytor** är anlagt eller anvisat område för spontanidrott och egenorganiserad rörelse.

REMISS