

# Huddinge i rörelse

Idrottspolitiskt program



Huddinge

# Innehåll

<b>Förord - Ett rörligare Huddinge</b>	<b>3</b>
<b>1. Vikten av rörelse genom hela livet</b>	<b>4</b>
<b>2. Målgrupper</b>	<b>5</b>
Alla ska ha goda möjligheter till rörelse	5
Prioriterade målgrupper	6
<b>3. Fokusområden</b>	<b>8</b>
Fyra typer av rörelse	8
Organiserad idrott	8
Självorganiserad idrott	10
Vardagsrörelse	11
Fysiskt aktiva transporter	11
<b>4. Metoder för idrottens utveckling</b>	<b>12</b>
<b>5. Ansvar och uppföljning</b>	<b>13</b>
<b>Källor</b>	<b>14</b>

**Huddinge i rörelse**  
Idrottspolitiskt program

© Huddinge kommun  
Dokumenttyp: Styrdokument  
Beslutsdatum: 2021-xx-xx  
Gäller till och med 2024-12-31  
Beslutat av kommunfullmäktige

Diarienummer: xxxx  
Ersätter tidigare beslut: Idrottspolitiskt program 2013–2020

# Ett rörligare Huddinge

I Huddinge är idrott viktigt. Den är viktig för gemenskapen, hälsan, glädjen och för all del sorgen. Vem lider inte när ens favoritlag släpper in en kvittering i slutminuten? Det är de positiva sidorna av idrottande som Huddinge kommun ska stödja. Det ska vi göra genom att skapa förutsättningar för alla Huddingebor, oavsett ålder, att idrotta och röra på sig. Huddinge ska erbjuda ändamålsenliga anläggningar, goda samarbetsformer och ekonomiskt stöd som bidrar till ett rörligare Huddinge.

Men det finns också avigsidor inom idrotten. Till exempel skapar specialisering i alltför unga åldrar, doping, toppade lag och alltför stor press ibland problem som kan leda till att vi tappar vår aktiva eller att de mår dåligt inom idrotten. Här arbetar Huddinge kommun tillsammans med andra aktörer för att motverka dessa avigsidor – för här måste vi arbeta tillsammans. Därför kommer det här idrottspolitiska programmet tillsammans med kommunens bidragsreglementen att vara vägledande för kommunens stöd till idrotten.

Idrottsföreningarna i Huddinge gör ett fantastiskt arbete för att skapa ett rörligare Huddinge och givetvis kommer vi även framöver att stödja föreningsidrotten. Det finns trots föreningarnas idoga arbete andra vägar för Huddingeborna att idrotta och motionera. Kommunen måste med andra ord ha beredskap för att stödja utövare av livstilssporter, kommersiella aktörer, pensionärsföreningar och ”vanliga” motionärer.

Till syvende och sist handlar allt om att skapa ett rörligare Huddinge.

*Bo Källström*

Kommunalråd (L)

Ordförande i kultur- och fritidsnämnden

# 1. Vikten av rörelse genom hela livet

Det finns idag många vetenskapliga studier som visar att fysisk aktivitet och träning ger positiva effekter på många olika områden. Rörelse, motion och träning förebygger sjukdom, förbättrar livskvalitet, stärker självuppfattning och social kompetens, vilket i sin tur bidrar till ökade hälsovinster för samhället när människor håller sig friska längre. Det finns även ett samband mellan psykisk ohälsa och fysisk inaktivitet. Det är med detta i åtanke som kommunen vill underlätta för invånarna att kunna vara aktiva genom hela livet.

Huddinge är en expansiv kommun med stora utvecklingsmöjligheter genom sitt läge i storstadsregionen och med sina stora naturområden. Friluftslivet spelar en viktig roll för folkhälsan, då forskningen visar att vi blir friskare och känner större livskraft om vi har en stark koppling till naturen. Det finns därmed goda förutsättningar att skapa välbefinnande och bra folkhälsa hos kommuninvånarna.

Syftet med det nya idrottspolitiska programmet *Huddinge i rörelse* är att förtydliga Huddinge kommuns inriktning för de kommande tre åren.

Idrottspolitiska programmet ska ge vägledning för hela kommunen, det ska utgöra en plattform för dialog samt ska sträva efter en hållbar utveckling för idrotten – socialt, ekonomiskt och ekologiskt.



## 2. Målgrupper

### Alla ska ha goda möjligheter till rörelse

Satsningar och prioriteringar för att få kommuninvånare att röra på sig mer utgår alltid från att lek och rörelse samt fysisk aktivitet ska vara tillgänglig för alla.

*Huddinge i rörelse* ska ta särskild hänsyn till de grupper som generellt är minst fysiskt aktiva i Huddinge:

- Barn och ungdomar 7–20 år – med särskild hänsyn till flickor 12–20 år och barn och ungdomar med svagare socioekonomiska förutsättningar än genomsnittet
- Personer med funktionsnedsättning
- Äldre över 65 år

För att främja och behålla god hälsa i vuxen ålder rekommenderas friska vuxna från 18 år och uppåt vara fysiskt aktiva i sammanhang minst 150 minuter i veckan.

Intensiteten bör vara minst måttlig. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktivitet av måttlig och hög intensitet kan även kombineras.

Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter.<sup>1</sup>

### Riksidrottsförbundets - Strategi 2025

- Alla ska få plats att motionera och idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar.
- Träning och tävling utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet.
- Ledarskapet i föreningslivet ska fokusera på glädje och prestation snarare än resultat.
- Utveckling av rörelseförståelse är i centrum vilket gör att fler ska få förutsättningar att idrotta.<sup>2</sup>



## Prioriterade målgrupper

### Barn och ungdomar 7–20 år

Alla barn och ungdomar har rätt till lika möjligheter till åldersanpassad rekreations- och fritidsverksamhet. Inriktningen i *Barnkonventionen* ska genomsyra den verksamhet som bedrivs i Huddinge kommuns och föreningslivets regi.

Grunden till god hälsa och meningsfull fritid läggs i unga år. För barn och unga betyder fysisk aktivitet inte bara ett gott välbefinnande och en bättre hälsa, rörelse har också stor betydelse för skolresultaten. Ett mer stillasittande liv har lett till att unga mår sämre både fysiskt och psykiskt.

Studier och undersökningar visar att flickor är mindre fysiskt aktiva än pojkar. Särskilt ser man att flickor med utländsk bakgrund är mindre aktiva jämfört med flickor med svensk bakgrund. Barn som kommer från hem med svagare socioekonomiska förutsättningar idrottar i mindre utsträckning än de som kommer från hem med starkare socioekonomiska förutsättningar.<sup>3</sup>

#### Barnkonventionen artikel 31

”Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder och rätt till att delta i det kulturella och konstnärliga livet”

”Konventionsstaterna ska respektera och främja barnets rätt till att till fullo delta i det kulturella och konstnärliga livet och ska uppmuntra tillhandahållandet av lämpliga och lika möjligheter till kulturell och konstnärlig verksamhet samt till rekreations och fritidsverksamhet.”



### **Personer med funktionsnedsättning**

Ur ett hälsofrämjande perspektiv är det särskilt angeläget att dessa personer ges möjlighet till rörelse och motion.

Grundläggande faktorer att få personer med funktionsnedsättning att känna sig inkluderade är välutbildade ledare som tar hänsyn till individuella behov, och ett gott socialt stöd inför och i samband med aktiviteter. En bra tillgänglighet till anläggningar, ute som inne, samt information om tillgänglighet och ett inkluderande perspektiv hos olika utbudsaktörer är ofta avgörande för individens möjlighet till fysisk aktivitet.

### **Äldre över 65 år**

Fysisk aktivitet ger en stor effekt för äldre, där rörelse inte bara är en källa till god fysisk och mental hälsa utan också en nödvändighet för att kunna leva ett självständigt vardagsliv. Förutom att förebygga många åldersberoende sjukdomar ger fysisk aktivitet ökad livskvalitet.

Främjandet av god, eller förbättrad hälsa hos äldre kan också innebära att kostnader för vård och annan samhällsservice minskar.<sup>3</sup>

Enligt svenska myndigheternas rekommendation till vuxna bör alla individer helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad.<sup>4</sup>

## 3. Fokusområden

### Fyra typer av rörelse

Detta idrottspolitiska program definierar idrott som ”rörelse” i olika former. Det inkluderar allt från barnens lek i parken och att sparka boll, till idrott i både organiserad och självorganiserad form samt friluftsliv med vandringar i Huddinges naturreservat och leder.

Med inspiration från Riksidrottsförbundets verktyg *Rörelsefaktor* som är ett verktyg för att inrymma alla sorters fysisk aktivitet i stadsmiljön delas begreppet rörelse upp i programmets fyra olika fokusområden:

- Organiserad idrott
- Självorganiserad idrott
- Vardagsrörelse
- Fysiskt aktiva transporter

Verktyget, som är framtaget av Riksidrottsförbundet i samarbete med arkitektbyrån FOJAB, ger stöd hur kommuner praktiskt kan arbeta för att få med mer fysisk aktivitet i samhällsplaneringen.<sup>5</sup>

### Organiserad idrott

Under fokusområdet organiserad idrott finns föreningsidrott, kommersiell idrott och skolidrott.

#### Föreningsidrott

Föreningarna vars arbete bygger till stor del på ideella insatser är en bas för den breda idrotten. Det svarar för en stor del av barns och ungdomars idrottande. Utöver själva idrottandet innebär föreningslivet en social samvaro, utbildning, kamratskap och gemenskap. Det behöver finnas utrymme för att börja med nya idrotter högre upp i åldrarna, men också möjlighet till satsningar på tävling, prestationer och goda resultat.

I barnidrotten får barnen leka och prova på olika idrotter och därigenom utveckla fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten. De principer om lekfullhet och allsidig träning som gäller inom barnidrotten ska också gälla under de första åren inom ungdomsidrotten. Det är inte bara idrottsföreningar som bidrar i folkhälsoarbetet utan även andra föreningar som exempelvis ägnar sig åt aktivt fritids- och friluftsliv.

Stora idrottsevenemang har en plats i samhället men är inte främst en kommunal uppgift. Ett framgångsrikt idrottsevenemang i Huddinge kan stärka kommunens varumärke. Evenemang, stora som små, kan också vara en inspirationskälla och ett sätt att locka nya utövare till olika idrotts- och motionsformer.



Kommunens stöd sker genom tillgång till lokaler och anläggningar, samt genom ekonomiskt stöd och samverkan. En förutsättning för kommunens ekonomiska stöd till föreningarna är att de grundläggande demokratiska principerna om jämlikhet, inkludering, trygghet och tillgänglighet följs. Föreningarna ansvarar för att säkerställa en sund kultur med glädje, gemenskap och utveckling i verksamheten, där idrottsledarna är viktiga förebilder för barn och ungdomar.

### Kommersiell idrott

Kommersiella företag inom idrott och rörelse har under senare tid vuxit fram. Kommunen ser positivt på att det finns olika aktörer som erbjuder idrotts- och motionsaktiviteter samt lokaler och anläggningar till Huddingeborna. Dessa företag utgör en viktig del av det totala utbudet.

### Skolidrott

Skolan är en nyckelfaktor för att få barn att röra på sig mer.<sup>6</sup> Skolidrotten med ämnet *Idrott och hälsa* är med detta en bas för barns och ungdomars fysiska aktivitet och idrottande samt en möjlighet att skapa intresse för rörelse och motion.

### Inriktning 2024

#### Alla kommuninvånare

Det ska vara enkelt att starta, driva och utveckla föreningar i Huddinge kommun och kommunens bemötande ska upplevas som bra och tydligt.

Idrottsföreningar ska finnas i alla kommundelar och attrahera fler utövare med speciellt fokus på programmets prioriterade grupper.

Samverkan ska etableras med kommersiella aktörer som bidrar till ett kvalitativt och varierat utbud av idrott och motion i kommunen.

#### Barn och ungdomar 7–20 år

Ett attraktivt utbud av idrotts- och fritidsaktiviteter ska finnas i närområdet. Särskild hänsyn bör tas till ett utbud som attraherar flickor.

#### Personer med funktionsnedsättning

Personer med funktionsnedsättning ska ges samma möjligheter till fysisk aktivitet som övriga kommuninnevånare.

#### Äldre över 65 år

Förutsättningar ska skapas för äldre att prova aktiviteter och delta i föreningslivet.



## Självorganiserad idrott

I Huddinge väljer många människor att idrotta och motionera på sina egna villkor i ökande grad. Genom ett varierat utbud av leder, motionsspår, utegym och grönytor ges invånarna goda möjligheter till att spontant röra på sig, utan att vara med i en förening.

Det dyker upp fler idrotter och andra typer av motionsaktiviteter och livsstilsporter. Därför är det viktigt att det finns bra förutsättningar att kunna vara aktiv och känna gemenskap även utanför den organiserade idrotten.

Forskning visar att avståndet till anläggningar påverkar ifall människor är fysiskt aktiva eller inte. Attraktiva, tillgängliga och trygga utemiljöer i bostadsnära områden spelar stor roll för att skapa goda möjligheter och locka till spontan fysisk rörelse, friluftsliv och rekreation.

Sannolikheten att invånare ska motionera regelbundet är dubbelt så hög om de uppfattar sig ha tillgång till säkra och trygga anläggningar och ytor för fysisk aktivitet inom 10 minuters promenad från hemmet.<sup>3</sup>

### Inriktning 2024

#### Alla kommuninvånare

Kommunens anläggningar utomhus ska upplevas som tillgängliga, jämlika, trygga, och erbjudas i närområdet.

De nationella målen avseende simkunnighet ska beaktas i alla åldrar genom att erbjuda simundervisning för både barn och vuxna.

#### Barn och ungdomar 7–20 år

Kommunen ska stödja föreningar som erbjuder prova-på-verksamhet, särskilt i kommundelar med svag eller ingen föreningsnärvard inom idrottsområdet.

#### Personer med funktionsnedsättning

Kommunen ska beakta tillgänglighetsanpassning av anläggningar och friluftsområden.

#### Äldre över 65 år

Kommunen ska samverka för att främja att idrott och rörelse blir en vana i vardagen för äldre.



## Vardagsrörelse

Huddinges naturskyddsområden, som utgör en tredjedel av kommunens yta, erbjuder många möjligheter för den natur- och fritidsintresserade, till exempel att promenera på leder i skogen eller att motionera på elljusspår. För att ge jämlika möjligheter för alla invånare att delta i friluftslivet behövs hög tillgänglighet till naturområden.

### Inriktning 2024

#### Alla kommuninvånare

Inspirerande lek- och rörelsemiljöer utomhus ska utvecklas som uppmuntrar till utevistelse och vardagsrörelse.

Attraktiva lekplatser, parker, strandbad och andra inspirerande ytor som stimulerar till ökad rörelseglädje är viktiga för barnens utomhuslek, men också för Huddingebor i alla åldrar.

## Fysiskt aktiva transporter

Förflyttning mellan hem, fritidsaktivitet och arbetsplats är en daglig möjlighet till fysisk aktivitet för Huddingeborna.

Trygg väg till skola, förskola och fritidsaktivitet ger också tillfällen för barn och ungas spontana rörelse till fots eller med cykel.

### Inriktning 2024

#### Alla kommuninvånare

Det ska upplevas tryggt och enkelt för Huddingeborna att välja att gå eller cykla i vardagen för att öka möjligheten till daglig fysisk aktivitet.





## 4. Metoder för idrottens utveckling

### Stöd till föreningslivet

För kommunen är det viktigt att skapa goda förutsättningar för föreningslivet. Kommunens stöd sker både genom tillgång till lokaler och anläggningar och till stor del i form av ekonomiska bidrag. Det är därför viktigt att det ekonomiska bidraget speglar inriktningen i det idrottspolitiska programmet.

### Lokal samverkan

Förutom det ekonomiska stödet ska kommunen arbeta för att skapa nätverk mellan olika aktörer i samhället som bidrar i föreningslivet. En god samverkan med föreningslivet och andra idrottsaktörer är en förutsättning för att lyckas i arbetet med att skapa framtidens idrott och de ambitioner som genomsyrar det idrottspolitiska programmet. Här är också skola, fritidshem och fritidsgårdar viktiga aktörer då många barn möter idrotten för första gången på dessa platser. Att kunna involvera föreningar och deras verksamhet på dessa arenor skulle gynna alla parter.

Några exempel på nätverk idag är de regelbundna dialogmöten som förs med föreningar, specialidrottsförbund och RF-SISU Stockholm, där möjligheter till utveckling diskuteras.

### Regional samverkan

I vår region finns idag ett samarbete mellan många kommuner kopplat till olika idrottsmiljöer. Det gäller främst idrotter med färre utövare, ytkrävande specialidrotter samt exempelvis genomförande av större evenemang. Allt kan inte lokaliseras i alla kommuner. Genom att utveckla detta samarbete än mer kan ett mer lättillgängligt och bredare utbud av idrott, rörelse och motion åstadkommas.

## Kommunikation

Huddinge kommun vill att det ska vara enkelt för föreningsliv och kommersiella aktörer att samverka med varandra och med kommunen. Det är av stor vikt att alla intressenter drar åt samma håll för att få fler fysiskt aktiva. Detta gäller inte minst informationsinsatser för att nå nya målgrupper om vikten av en hälsosam livsstil och vilket utbud som finns och hur man hittar dit.

Kommunens föreningscenter, erbjuder kontorsservice med dator och utskriftsmöjligheter till registrerade föreningar.

## 5. Ansvar och uppföljning

Kultur- och fritidsnämnden har ett samordningsansvar för uppföljning av programmet *Huddinge i rörelse*, samt ansvarar för att programmet kommuniceras till intressenter under hela programperioden.

Vid programmets avslutande ska en utvärdering göras i dialog med föreningslivet.

## Källor

Programmet utgår ifrån uppföljning av *Idrottspolitiskt program 2013–2020*, politiska prioriteringar och omvärldsbevakning. Beaktande har tagits till *Barnkonventionen*, Riksidrottsförbundets *Strategi 2025*, och till inspel från föreningar och ungdomar i kommunen samt kommunkoncernens tjänstepersoner.

1. **Folkhälsomyndigheten och WHO – Fysisk aktivitet – rekommendationer**  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
2. **Riksidrottsförbundet – Strategi 2025**  
Riksidrottsförbundet har beslutat om en ny strategi för idrotten *Strategi 2025* som bland annat går ut på att alla ska få plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar.  
<https://www.strategi2025.se/>
3. **Riksidrottsförbundet FoU – rapport 2017:1**  
Idrottens samhällsnytta – en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. Faskunger och Sjöblom (red)  
<https://www.rf.se/contentassets/1c20b813753f449197d35a7bda82c850/idrottens-samhallsnytta-anlaggningar.pdf>
4. **Karolinska institutet**  
Ola Danielsson, först publicerad i Medicinsk Vetenskap nr 3, 2008  
<https://ki.se/forskning/fa-upp-pulsen-30-minuter-per-dag>
5. **Riksidrottsförbundet och arkitektbyrån FOJAB**  
Riksidrottsförbundet och arkitektbyrån FOJAB har tillsammans utvecklat Rörelsefaktor – ett verktyg för att bättre integrera fysisk aktivitet i stadsmiljön och i samhällsplaneringen.  
<https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/rfutvecklarrorelsefaktoronetnyttverktygistadsplaneringen>
6. **Högskolan i Kristianstad**  
”Skolan är en nyckelfaktor för att få barn att röra sig mer” - En kvalitativ studie om högstadielärares attityder till fysisk aktivitet. Caroline Lindelöw och Emilia Molin, 2018.  
<http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:1240217/FULLTEXT01.pdf>

