

# Idrottspolitiskt program

Antaget av kommunfullmäktige KF § 76/230424.

## Idrott för alla - Hela livet

Söderhamns kommun

2023-2027

## Innehållsförteckning

<b>Det idrottspolitiska programmet - En kraftsamling .....</b>	<b>2</b>
Övergripande mål för det idrottspolitiska programmet.....	3
Målbild .....	3
Ett gemensamt arbete .....	4
Arbetsprocess .....	4
<b>Vår omvärld.....</b>	<b>5</b>
Lokala hälsoutmaningar .....	5
Förutsättningar för ett aktivt liv.....	6
Allas rätt - Samma möjligheter.....	7
Utmaningar och möjligheter för idrott.....	7
En idrottsrörelse i förändring .....	8
<b>Förutsättningar .....</b>	<b>8</b>
Inkludering .....	8
Tillgänglighet .....	9
Prioriterade grupper .....	9
<b>Fokusområden.....</b>	<b>9</b>
Aktiv i förening .....	9
Aktiv i övriga former .....	10
Mötesplatser för aktivitet, tävlingar och evenemang .....	11
Skolan – arena för fysisk aktivitet.....	11
<b>Begrepp.....</b>	<b>13</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>14</b>

## **Idrottspolitiskt program *Idrott för alla - Hela livet***

Strategiskt inriktningsdokument. Söderhamns kommun.

### **Giltighet**

Gäller från och med 2023-04-24

Gäller till och med 2027-12-31

### **Förvaltarskap**

Förvaltarskap innebär ansvar för att dokumentet är tillgängligt, efterlevs, följs upp och revideras. Ansvarig är Samhällsservicenämnden.

### **Samverkan, uppföljning och förankring**

Ett idrottspolitiskt program antar en riktning för att skapa förutsättningar för långsiktiga och hållbara mål. För att nå målbilden *Idrott för alla - Hela livet* behöver det finnas en kommunövergripande förankring samt ett brett ansvar och engagemang från alla involverade aktörer.

Det är Samhällsservicenämnden som ansvarar för uppföljning och rapportering till kommunstyrelsen. Det ska ske årligen i samband med bokslut.

Kommunkoncernen, det vill säga kommunens nämnder och bolag, har ansvar för att ta hänsyn till finansiering av det idrottspolitiska programmet i samband med budgetprocessen, vidta åtgärder för implementering i enlighet med dess mål samt följa upp och rapportera hur arbetet fortskrider i samband med det årliga bokslutet.

## **Det idrottspolitiska programmet - En kraftsamling**

Söderhamn är en liten kommun med stora möjligheter och det sker kontinuerligt utveckling på flera olika plan. De senaste åren har befolkningstrenden vänt och en befolkningsökning pågår. Det planeras för nya stadsdelar i kommunen där mötesplatser och ytor för rekreation och fysisk aktivitet ska vara en central del i stadsplaneringen.

Närheten till naturen med skog, mark och vatten, är en fantastisk resurs. Här finns goda förutsättningar för ett rikt och utvecklande idrottsliv. Söderhamns geografiska läge med snabba restider från Mälardalsområdet möjliggör att olika arrangemang såsom tävlingar, träningar och läger med fördel kan läggas inom vår kommun. Detta gör idrott till en viktig komponent för kommunens tillväxt och besöksnäring.

Föreningslivet engagerar många barn och unga samtidigt som fler aktiviteter skapas för nya målgrupper. I takt med att aktivitetsutbudet utvecklas ökar även efterfrågan på anläggningar. I Söderhamn finns närheten till en mångfald av idrottsytor och fler ser även möjligheten och värdet av att vara fysiskt aktiv och idrotta i naturen.

Söderhamns föreningsliv är väl etablerat men likväl är fysisk aktivitet och idrott för många ett oupptäckt område. Höga ohälsotal speglar en klyfta där fysiskt aktivitet och idrott kan verka främmande och exkluderande för grupper av människor. Genom insatser som ökar medvetenhet, kunskap och samverkan kring fysisk aktivitet och idrott kan fler få möjlighet till en aktiv och hälsofrämjande vardag.

I Söderhamn har det framgångsrikt arbetats med lovaktiviteter och sportveckor där barn och unga fått prova på olika idrotter och aktiviteter. Satsningar för att få fler intresserade av idrott och rörelse kan utvecklas ytterligare och denna typ av insatser ska i så stor utsträckning som möjligt vara öppna för alla, fria från tävlingsinslag och kostnadsfria för deltagarna. För att nå dit behöver kommunen tillsammans med föreningslivet och andra aktörer samverka och arbeta för att stärka det ideella ledarskapet, aktivera fler och låta alla känna sig välkomna i den form av idrottande och träning som de efterfrågar.

### **Övergripande mål för det idrottspolitiska programmet**

Söderhamns kommuns idrottspolitiska program anger riktningen för det gemensamma arbetet med att kommunövergripande kunna erbjuda *Idrott för alla - Hela livet*.

Det idrottspolitiska programmet ska höja kommunens ambitionsnivå, visa vägen och vara ett stöd för att ge medborgare förutsättningar att vara fysiskt aktiva hela livet.

Det ska även tydliggöra den utveckling kommunen vill nå tillsammans med föreningslivet och andra aktörer för att fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv ska bli mer tillgängligt och inkluderande för alla. En ökad tillgång till idrott blir en viktig positiv grund för såväl medborgarnas välmående som för folkhälsan i vår kommun.

Kommunens idrottspolitiska arbete ska gå i samtakt med idrottsrörelsens mål- och visionsarbete. På så sätt bidrar kommunen till att tydligare stärka och förenkla utvecklingen för idrottsföreningar i Söderhamn.

Det idrottspolitiska programmet ska brytas ned i en handlingsplan med aktiviteter och åtgärder som ska genomföras för att nå programmets mål. Ansvar för att ta fram handlingsplanen har Samhällsservicenämnden.

Parallellt behöver kommunen ta fram ett anläggningsprogram för att inventera förutsättningar och behov av idrottsanläggningar och aktivitetsytor.

Samverkan och implementering kring det idrottspolitiska programmet är avgörande för att målen i programmet ska uppnås. Framtagandet av såväl handlingsplan som ett anläggningsprogram sker tillsammans och i dialog med berörda parter inom kommunkoncernen, föreningsliv, näringsliv, övrigt civilsamhälle och med stöd av RF-SISU Gävleborg.

### **Målbild**

Med det idrottspolitiska programmet *Idrott för alla - Hela livet* ges förutsättningar för att skapa samverkan inom kommunen samt för att tillsammans med idrottsföreningar, näringsliv och övrigt civilsamhälle gemensamt nå effekter i form av ökat välbefinnande och ökad folkhälsa.

Målet med det idrottspolitiska programmet är att skapa långsiktiga förutsättningar för alla att kunna utöva idrott under hela livet.

Fokus ska vara på rörelseglädje, demokrati och delaktighet i ett inkluderande samhälle där alla medborgare ges möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar.

För att uppnå *Idrott för alla - hela livet* bör fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv vara;

- tillgänglig för alla oavsett ålder, kön, etnicitet, funktionsnedsättning, religion, könsidentitet och könsuttryck
- jämlik i fråga om tillgång till anläggningar på rimliga tider och inom rimliga avstånd
- möjlig att utöva utan hinder av ekonomiska och sociala förutsättningar.

### **Ett gemensamt arbete**

Det idrottspolitiska programmet är ett strategiskt och långsiktigt arbete som utgår från kommunens vision och värdegrund. Det har en specificerad målbild och utpekade fokusområden och ligger i linje andra strategiska dokument såsom Söderhamns kommuns *Översiktsplan*<sup>1</sup> och *Folkhälsostrategi*<sup>2</sup>. Det finns även kopplingar och stöd till FN:s globala hållbarhetsmål *Agenda 2030*<sup>3</sup> samt *Barnkonventionen*<sup>4</sup> där barnrättsperspektivet sätts i fokus.

Det idrottspolitiska programmet ska vara vägledande för hur kommunen, dess sektorer, enheter och bolag, ska prioritera och arbeta med idrottsrelaterade frågor samt hur dessa ska beaktas vid beslut och handlingar. Utifrån ett medborgarfokus tas ett gemensamt ansvar för en tillgänglig och inkluderande miljö skapad för att kunna utöva fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv under hela livet.

### **Arbetsprocess**

Kultur- och samhällsservicenämnden i Söderhamns kommun har i sin mål- och resursplan för perioden 2020–2023 beslutat att ta fram ett idrottspolitiskt program. Idag saknas ett övergripande program för hur idrott ska genomsyra kommunen, dess egna verksamheter och samhället i stort.

Under hösten 2020 utarbetades en plan för framtagandet av det idrottspolitiska programmet. Samtidigt startades en arbetsprocess med en så bred förankring som möjligt.

Arbetet har bedrivits av Sektor Samhällsservice i samarbete med idrottsrörelsens stödorganisation RF-SISU Gävleborg. En referensgrupp med politiker från samtliga partier i Kultur- och samhällsservicenämnden har varit knutna till arbetet och möten har hållits kontinuerligt.

I framtagandet av det idrottspolitiska programmet har informationsinhämtning och förankring gjorts genom en rad olika insatser;

- omvärldsspaning
- medborgarenkät
- föreningsdialoger
- enkät till barn och unga - *Deltagande inom idrotten*
- enkät till näringslivet - *Idrotten som en tillväxtfaktor*
- remisser till idrottsrörelsen, kommunkoncernen och övriga relevanta intressenter.

Det idrottspolitiska programmet gäller från 2023 och framåt. Programmet ska omprövas minst en gång per mandatperiod, för att anpassas till förändringar i samhället och för att vara så aktuellt och relevant som möjligt. Det ska även, med jämna mellanrum, övergripande förankras i kommunens olika sektorer.

## Vår omvärld

Genom olika undersökningar går det att följa Söderhamns kommuns historiska hälsoutveckling men även se prognoser för det framtida hälsoläget. Resultat och utfall kan jämföras med andra kommuner i Gävleborg samt riket i stort. Det finns tydliga och utmärkande siffror som måste tas i beaktande i det övergripande lokala folkhälsoarbetet.

Det är en bredd av faktorer och omständigheter som påverkar hälsan i en befolkning. Dessa bygger både på nivå och fördelning, dvs. hur god och jämlik hälsan är.<sup>5</sup> Många delar baseras på rådande livsvillkor där såväl strukturella faktorer som samspel mellan människor spelar in.<sup>6</sup>

Det går att utskilja hälsoläget bland olika grupper där det även går att se att vissa grupper inte tenderar att förbättra sitt hälsoläge. Folkhälsans utveckling har en stark koppling till faktorer som utbildningsnivå, arbetslöshet och grad av trygghet. Dessa påverkar direkt den upplevda fysiska och psykiska hälsan. För att nå mål kopplade till jämlik hälsa och goda livsvillkor behöver hälsonivån ökas bland de som har sämst hälsa. Dessutom måste folkhälsorelaterade arbeten ha större bredd samt tydliga och långsiktiga mål.<sup>7</sup>

## Lokala hälsoutmaningar

I Söderhamn finns en hel del hälsorelaterade utmaningar. Såväl kvinnor som män i åldrarna 16-84 år i Gävleborg skattar sin hälsa lägre än rikssnittet.<sup>8</sup> Vidare går det även att utläsa att i grupperna med låg utbildning, låg inkomst, personer med funktionsnedsättningar samt äldre är den egna skattade hälsan betydligt lägre än det generella snittet. Detta föranleder att det idrottspolitiska programmet bör särskilt ha dessa grupper i beaktande.

Det totala befolkningsantalet i Söderhamn minskar. Samtidigt ökar antalet äldre och därmed även försörjningskvoten, dvs. kvoten mellan den ekonomiskt aktiva och den ekonomiskt inaktiva befolkningen. Framåt beräknas en 61% ökning av åldersgruppen 80+, från 1758 st (år 2020) till drygt 2840 (år 2050). Samtidigt beräknas den yrkesverksamma delen av befolkningen, 20–64 år, att minska med drygt 13%.<sup>9</sup>

Kopplat till utbildningsperspektivet är det färre elever i Söderhamn jämfört med riksgenomsnittet som går ut grundskolan med gymnasiebehörighet. Samtidigt är antalet invånare med eftergymnasial utbildning lägre jämfört med både länet och riket men där fler kvinnor än män har denna utbildningsnivå. Elever som har föräldrar med en hög utbildningsnivå klarar i regel sin egen skolgång bättre.<sup>10</sup>

Många hushåll i Söderhamn lever i ekonomisk utsatthet. Andelen med låg ekonomisk standard liknar den i länet men är nationellt sett väldigt hög. Av andelen invånare i åldrarna 0-19 år är det 17% som lever under dessa ekonomiska förhållanden.<sup>11</sup>

Psykiska besvär fortsätter öka, främst bland unga vuxna och särskilt bland kvinnor. Sjukpenningtalet i Söderhamn högre hos kvinnor än hos män. Våren 2022 motsvarade detta

15% respektive 8%. Det är främst kvinnor i kontaktnära yrken exempelvis vård- och skolpersonal som är sjukskrivna och den största orsaken är just psykisk ohälsa.<sup>12</sup>

En funktionsnedsättning kan innebära många olika saker och representera olika verkligheter, funktioner och behov. Återkommande rapporter visar att personer med funktionsnedsättning mår sämre än personer utan. Det är mer än tio gånger vanligare med dålig hälsa bland personer med funktionsnedsättning än hos den övriga befolkningen.<sup>13</sup>

Alla dessa hälsoutmaningar måste tas i beaktande i all kommunal verksamhet samt i samverkan med näringsliv och övrigt civilsamhälle.

## **Förutsättningar för ett aktivt liv**

En majoritet av Sveriges befolkning rör på sig för lite och är i allt för omfattande och sammanhängande tid inaktiva. Detta får direkta konsekvenser på människors fysiska och psykiska välmående och är en av vår tids stora samhällsutmaningar.

Två tredjedelar av befolkningen är fysiskt aktiva minst 150 min/vecka. Samtidigt uppger drygt en tredjedel av söderhamnarna att de är stillasittande mer än 7 timmar per dygn.<sup>14</sup>

Stillasittande är vanligare bland unga och i gruppen med eftergymnasial utbildning, jämfört med gruppen med förgymnasial utbildning. Samtidigt är andelen fysiskt aktiva också störst bland unga och i gruppen med eftergymnasial utbildning.<sup>15</sup>

Forskning visar entydigt att fysisk aktivitet ökar den upplevda hälsan och att den minskar risken för ohälsa och förtida dödlighet. *All* rörelse räknas. Parallellt visar studier att stillasittande i mer än 8-9 timmar om dagen ökar risken för ohälsa men att det kan till viss del kompenseras med pulshöjande aktiviteter.<sup>16</sup>

Fysisk aktivitet har både sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande effekter. Det motverkar, lindrar och i vissa fall botar en rad livsstilsrelaterade sjukdomar. Genom att vara fysiskt aktiv ökar muskelmassan samt att skelettet belastas och stärks. Det ger även en förbättrad kondition, koordination och balans vilket i sin tur ger en ökad inlärning, rörelseförståelse samt funktionella förutsättningarna i vardagen. För barn och unga, som fortfarande växer, är detta särskilt viktigt. En studie som publiceras på Skolverkets hemsida visar att fysisk aktivitet främjar inlärningsförmågan som i sin tur bidrar till förbättrad fokus och prestation i skolan.<sup>17</sup>

Fysiskt aktiva ungdomar skattar sin hälsa och livskvalitet bättre än de fysiskt inaktiva och det går även att se att bruket av alkohol och tobak mindre utbredd i dessa grupper.<sup>18</sup>

Även åldersgruppen 65+ upplever en ökad livskvalitet och välmående. Föreningslivet gör livet roligare, mer rikt på vänner samtidigt som gemenskap och tillhörighet skapar ett allmänt välmående.<sup>19</sup> Kopplar vi därtill aspekten av att genom idrott kunna engagera sig, känna sig behövd och finnas i ett sammanhang så ger det även bättre förutsättningar för psykiskt välmående för alla målgrupper och på så sätt motverka utanförskap.

Majoriteten av studier visar på att flickor är mer fysiskt inaktiva än pojkar och att aktivitetsnivån generellt sjunker med ökad ålder. Flickor och kvinnor med utländsk bakgrund är i högre utsträckning mer inaktiva jämfört med de med svensk bakgrund. Barn som kommer från hem med sämre ekonomiska förutsättningar idrottar mer sällan i en förening.<sup>20</sup> Personer med funktionsnedsättningar har idag sämre förutsättningar till en aktiv fritid.<sup>21</sup>

Det krävs samverkan mellan flera samhällsaktörer för att skapa jämlika möjligheter till att leva aktiva liv. Dessutom bör hänsyn tas till vissa gruppers eller individers särskilda behov för att

öka det sociala deltagandet, särskilt för personer med funktionsnedsättning eller personer som befinner sig i en socioekonomisk eller kulturell utsatthet.

### **Allas rätt - Samma möjligheter**

Fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv är viktiga utgångspunkter för inkludering och en jämlik hälsa. Alla människor, oavsett bakgrund och förutsättningar, ska ges möjlighet att utöva och delta på sina egna villkor.

All barn- och ungdomsidrott ska utgå från FN:s barnkonventions fyra grundprinciper: att alla barn har lika värde, rätt till liv och utveckling, rätt till delaktighet, samt att barnets bästa ska beaktas i alla beslut som rör barn.<sup>22</sup>

Människors möjligheter till fysisk aktivitet påverkas av samhällets normer, socioekonomiska förhållanden och samhällsplanering. I befolkningen finns några tydliga skillnader som påverkar såväl tillgång och utövande som en god och jämlik hälsa.

### **Utmaningar och möjligheter för idrott**

Föreningslivet påverkas av samhällsutvecklingen och står idag inför stora utmaningar. Ungefär 9 av 10 barn är någon gång under sin uppväxt medlem i en idrottsförening. Siffror visar också att barn börjar delta i ledarledda aktiviteter i yngre åldrar samt slutar allt tidigare. Många lämnar den organiserade idrotten redan vid 11-årsåldern. Idrott bygger mycket på ideella krafter där det stora antalet ledarledda aktiviteter bidrar till såväl organisationers som individers utveckling.

I de äldre målgrupperna finns det många som är fortsatt fysiskt aktiva även om det sker allt mer på egen hand eller i andra former än i förening. Kraven ökar därmed på föreningslivet att hitta nya strukturer för att tilltala och engagera fler aktiva och ledare och på så sätt fortsätta vara en viktig och självklar folkhälsoaktör.

I samhället finns tendenser till att fler väljer att vara aktiva utanför den organiserade idrotten. Människor blir mindre benägna att följa traditionella ramar och förväntningar och många drivs av individuella mål och individuell utveckling. Det speglas även i individens val att vara fysiskt aktiv och i allt högre grad eftersöka flexibilitet och individanpassade former för idrott. Det svenska och unika föreningslivet, med alla dess mervärden, engagerar väldigt många människor. Trots en vikande trend för organiserad idrott väljer allt fler att vara fysiskt aktiv om än genom egenorganiserad idrott. Förutom promenader och att träna på gym så har motionsaktiviteter som löpning och cykling blivit alltmer populära, både som tränings- och tävlingsform.

Samhället påverkas även snabbt och omfattande av globala förändringar. Det har bland annat varit tydligt när en pandemi slagit till och många verksamheter har behövt kraftsamla för att såväl överleva som förbättra förutsättningarna för fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv. Ett omvärldsspanande förhållningssätt kan hjälpa till att hänga med i snabba förändringsprocesser. Det är en angelägenhet för hela samhället och nödvändigt för att främja en positiv trend för ökad fysisk aktivitet, minskat stillasittande och en bättre hälsa i befolkningen.



## En idrottsrörelse i förändring

Svensk idrottsrörelse har en drygt hundraårig historia och beskrivs ofta som den organiserade idrotten med dess föreningar och förbund. Riksidrottsförbundet är den samlade organisationen med uppgift att stödja, företräda, utveckla och leda rörelsen i gemensamma frågor.<sup>23</sup>

Framtidens idrott ska vara nyfiken och inspireras av förändringarna som sker i samhället men den svenska idrottsrörelsen har även utmaningar att hantera. Idrottsrörelsen med stöd av Riksidrottsförbundet och de idrottspecifika specialförbunden arbetar strategiskt för att hantera samhällets utmaningar. Dessa ska tillsammans värna om ett föreningsliv som arbetar både brett och långsiktigt.

Färre barn och unga idrottar i en förening. Trösklarna för att ta sin in i föreningslivet måste sänkas samtidigt som ökade krav på det ideella ledarskapet och föreningars betydelse i samhällsutvecklingen bör värdesättas.<sup>24</sup>

Under de senaste åren har en ny syn på idrott utformats. Tidigare utgick idrotten från en bred barn- och ungdomsverksamhet och en smal elit till att idag se på möjligheten till idrott hela livet, ett förändringsarbete som kallas för *Från triangel till rektangel*.<sup>25</sup>



Figur: *Från triangel till rektangel*  
(Riksidrottsförbundet 2021)

Utifrån ett samhälle i snabb förändring kommer kontinuerligt nya utmaningar. Idrottsrörelsen de senaste åren tagit ett samlat grepp om ett övergripande förändringsarbete. Detta identifieras bland annat som fem utvecklingsresor; 1. En ny syn på träning och tävling, 2. Den moderna föreningen engagerar, 3. Inkluderande idrott för alla, 4. Jämställdhet för en framgångsrik idrott, 5. Ett stärkt ledarskap.<sup>26</sup>

I idrottsrörelsen strategiska arbete läggs stor vikt på ett livslångt idrottande och dess verksamhetsidé är att människor ska må bra, ha roligt och utvecklas. Konkret innebär det att vidareutveckla verksamheter så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i en förening under hela livet. Idrottsrörelsen ska vara tillgänglig för alla, oavsett ålder, förutsättningar eller ambitionsnivå.<sup>27</sup>

## Förutsättningar

Söderhamns kommuns idrottspolitiska program och dess fokusområden ska genomsyras av inkludering och tillgänglighet. I beslut och åtgärder kopplade till programmet ska dessa delar särskilt beaktas.

## Inkludering

Söderhamns kommun ska både på kort och lång sikt arbeta framgångsrikt för en mer inkluderande idrotts- och fritidsverksamhet. Det ska innefatta olika organisationers verksamhet, kultur och stödsystem och vara en central del i den demokratiska strukturen.

Söderhamn ska vara en välkomnande och tillgänglig kommun. Normer kopplat till fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv ska synliggöras så att det blir lättare att sätta in rätt stöd för att fler ska få möjlighet till en aktiv livsstil. Genom ett brett engagemang och fokus på mångfald berikas vårt samhälle och skapar goda utsikter för vår gemensamma framtid.

Det idrottspolitiska programmet ska med utgångspunkt från de lokala hälsoutmaningarna främja delaktighet och öka individens möjligheter att göra hälsosamma val.

### **Tillgänglighet**

Söderhamns kommun ska vara tillgänglig när det gäller förutsättningar och möjlighet till fysisk aktivitet och idrott. Alla ska ha tillgång till trygga och säkra idrottsmiljöer samt bra mötesplatser och arenor för aktivitet.

Tillgängligheten omfattar både närhet till och lättåtkomlighet för alla. Det är lika viktigt att värna om bra kollektiva förbindelser och infrastruktur som att göra anpassningar för personer med olika funktionsnedsättningar.

### **Prioriterade grupper**

Det övergripande idrottspolitiska arbetet utgår från förutsättningar för fysisk aktivitet och idrott för alla kommunens medborgare. För att nå upp till målsättningen, *Idrott för alla - hela livet* och samtidigt ta hänsyn till det aktuella hälsoläget i Söderhamn, kommer det idrottspolitiska programmet särskilt uppmärksamma följande grupper;

- personer som är fysiskt inaktiva
- personer med funktionsnedsättningar
- äldre personer (65+)

### **Fokusområden**

Det idrottspolitiska programmet sammanfattas i fyra fokusområden.

### **Aktiv i förening**

#### **Mål**

- Starkt och utvecklande föreningsliv.
- Fler aktiva i föreningar.
- Ett föreningsliv präglad av jämställdhet och inkludering.
- Fler föreningar som erbjuder varierad verksamhet för fler målgrupper.
- Ökad dialog och samverkan.
- Effektivt och jämlikt föreningsstöd.

Föreningslivet i Söderhamns kommun har en betydande roll för såväl individer välmående som den övergripande folkhälsan. Här skapas möjlighet till fysisk aktivitet men även en demokratisk nytta och att vara del av ett sammanhang. Alla är lika mycket värda och i gynnsamma idrottsmiljöer skapas förutsättningar för människor att utvecklas, både som individ och i grupp.

Föreningar bör få stöd i att utveckla metoder för att styra och driva sin verksamhet och för att kunna rekrytera och behålla medlemmar. Verksamheter och aktiviteter där individer får utvecklas utifrån sina förutsättningar gynnar ett livslångt intresse för idrott. Genom en bred tränings- och tävlingsverksamhet ges fler chansen att utvecklas i sitt idrottande och på så sätt ha chansen att nå elit.

I verksamheter som möts av utmaningar är det av vikt att det finns ett väl fungerande system för stöd och utveckling. Då kommunen har riktat stöd kopplat till bidrag och utbildningsinsatser är det också viktigt att detta är effektivt, modernt och framåtsträvande och ger mer tid för idrottsverksamheten.

Stöd till föreningslivet måste anpassas till samhället och idrottens utveckling. Det ska vara enkelt för föreningslivet att söka bidrag och boka tid i anläggningar. Kommunen och föreningslivet bör ha en aktiv dialog för att skapa så effektiva och jämlika förutsättningar som möjligt. Ett ökat samarbete ger också bättre möjligheter för en trygg och utvecklande idrott. Barn och unga ska kunna fortsätta vara aktiva i föreningslivet samt att nya individer och målgrupper kan beredas plats.

Det ideella ledarskapet är en viktig komponent. Genom ökad kunskap om dess betydelse kan bättre förutsättningar skapas för att rekrytera och hålla kvar fler ledare inom föreningslivet.

## Aktiv i övriga former

### Mål

- Mångfald och brett utbud av aktiviteter.
- Tillgängliga och inkluderande mötesplatser.
- Fler trygga, säkra och mer nyttjade aktivitetsytor.
- Ökat engagemang, intresse och förståelse för värdet och effekterna av fysisk aktivitet.

Allt fler ser möjligheten i och uppskattar att vara fysiskt aktiv. I Söderhamn finns närhet till grönområden och förutsättningar för ett rikt aktivitets- och friluftsliv. Fler aktivitetsformer både i grupp och på egen hand dyker upp och attraherar fler och nya målgrupper. Det är viktigt att det finns ett brett och utvecklande utbud av aktiviteter även utanför den organiserade idrotten. Det kan såväl innefatta redan etablerade eller nya former för aktivitet som att kunna stödja olika målgrupper.

Hela kommunen tas i beaktande gällande olika miljöer för fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv. I Söderhamn ska det råda en jämlik tillgång till trygga, säkra och tillgängliga aktivitetsytor. En samhällsövergripande samverkan ska bidra till att öka medborgarnas hälsomedvetenhet som i sin tur är en förutsättning för intresse för och motivation till fysisk aktivitet.

## Mötesplatser för aktivitet, tävlingar och evenemang

### Mål

- God tillgång till och optimalt nyttjande av idrottsanläggningar och mötesplatser.
- Genom vardagsnära natur stärks medborgarnas hälsa.
- En växande idrottsturism som ökar tillväxt och besöksnäring.
- Effektiv och hållbar utveckling av evenemang.

Söderhamn ska ha tillgängliga och funktionella mötesplatser för fysisk aktivitet, idrott och friluftsliv. Tillgång och närhet till olika mötesplatser bidrar till ökad aktivitetsnivå året runt. En variation av mötesplatser och en vardagsnära natur skapar förutsättningar för människors utveckling och samhörighet. Det ger möjlighet till fysisk aktivitet, rekreation, återhämtning samt ökad naturförståelse och har därmed en given plats i det praktiska samhällsplaneringsarbetet.

Det ska finnas anläggningar och närmiljöer för idrott och aktivitet på olika nivåer. Dessa ska vara trygga, välkomnade och stimulera till fysiskt aktiv, hela livet. Anläggningarna ska utnyttjas optimalt och vara tillgängliga där det finns efterfrågan. Driften och underhållet av dessa ska grundas på hållbarhet och långsiktighet.

I Söderhamn sker kontinuerligt insatser och samverkan för att skapa tillväxt. Idrottsturism är en möjliggörare och en central och viktig del i besöksnäringen. Evenemang har betydelse för att göra kommunen attraktiv för både boende och besökare. Tävlingar och idrottsevenemang är också en viktig faktor för föreningsutveckling och ett bidrag till att inspirera fler till fysisk aktivitet. Genom att lyfta och belysa såväl små som stora evenemang kan det skapas en utvecklande samverkan mellan kommun, föreningsliv och näringsliv för att det ska ge fler samhällsvinster.

## Skolan – arena för fysisk aktivitet

### Mål

- Mer idrott och fysisk aktivitet under och i anslutning till skoldagen.
- Trygga och stimulerande skolmiljöer som bjuder in till fysisk aktivitet.
- Föreningslivet främjar fysisk aktivitet i och kring skolan.
- Attraktiva möjligheter att kombinera idrott, studier och arbete.

Skolan är en viktig arena där grunden läggs för många av livets färdigheter. Ämnet Idrott och hälsa ska bland annat syfta till att elever utvecklar rörelseförmågor och intresse för att vara

fysiskt aktiva. Inom ramen för ämnet ska det även ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet.

Skolan har idag även en bredare ingång till barn och ungas välmående och allt fler ämnen kopplar på fysisk aktivitet och rörelse inom ramen för den ordinarie skolundervisning och fritidsverksamheten. Här finns många vinster. Fler barn får en ökad chans till utövande av fysisk aktivitet, det skapas strukturer som motverkar stillasittande samt att fokus läggs på rörelseförståelse och rörelseglädje.

Fysisk aktivitet och rörelse ska vara en naturlig del av barn och ungas vardag. Förutom skolans ordinarie verksamhet så ska det finnas fler trygga, säkra och rörelsestimulerande miljöer, även till och från skolan. Skolgårdar i Söderhamn kan utvecklas till att bli mer gröna och naturnära. De ska även vara en naturlig plats för aktiviteter även efter skoldagen. Genom att utveckla nyttjandet av skolans lokaler och kringområden skapas större möjlighet till nya och utvecklande former av mötesplatser. Det kan på så sätt även bli lättare att stimulera de barn som annars efter skoldagen är inaktiva.

Kommunen har en viktig roll i att främja ett ökat samarbete mellan skolan och det lokala föreningslivet. Dels kan samarbetet vara en viktig brygga för fler att hitta till idrotten dels att föreningar kan komma in och utöka utbudet av aktiviteter vid exempelvis raster och friluftsdagar. En ökad kommunal samverkan ger också fler möjligheter att fånga upp barn och familjer som behöver kraft och stöd att aktivera sig. Skola och föreningsliv kan även barn och unga som slutat en föreningsverksamhet hitta nya och stimulerande fritidsaktiviteter.

Via skolan finns det möjligheter att nå många vuxna samt att skapa forum för att nå föräldrar. Detta är en styrka för att upplysa och utbilda i vikten av fysisk aktivitet samt att locka fler och nya vuxna till engagemang kring barns aktiviteter.

Söderhamn ska arbeta för goda idrottsliga förutsättningar och utvecklingsmiljöer för ungdomar på grundskole- och gymnasienivå. Genom tydliga strukturer, välutbildade och kompetenta ledare/tränare samt närhet till fysiska träningsmiljöer kan fler kombinera idrott, studier och på så sätt ges möjlighet till dubbla karriärer. Föreningslivet är en viktig motor och stark aktör i rekryteringen av både satsande idrottare och kompetenta ledare. Här finns även möjligheten att se hela individen samt att skapa bra och trygga förebilder. Dessutom är kopplingen till näringslivet starkt. Samverkan och fler arbetstillfällen ökar möjligheten till att fler även fortsatt ska kunna stanna kvar i kommunen.

## Begrepp

**Evenemang** är en tidsbegränsad händelse eller tillställning där det ofta finns tydliga mål och planer. Dessa kan många gånger vara publika samt ha ett kommersiellt och/eller ekonomiskt syfte eller vara en aktiv insats för exempelvis föreningsutveckling och idrottsturism.

**Folkhälsa** är ett samlingsbegrepp för hela befolkningens hälsotillstånd. Det handlar både om hälsa och ohälsa och gäller såväl nivån som fördelningen av densamma.

**Friluftsliv** är vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling (Naturvårdsverket 2021).

**Fysisk aktivitet** är all kroppsrorelse som resulterar i ökad energiförbrukning. Det innefattar bland annat vardagsaktiviteter, transport per fot eller cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och fysisk träning (Folkhälsomyndigheten 2021).

**Föreningsidrott** är fysisk aktivitet i regi av en idrottsförening där föreningen oftast är ansluten till Riksidrottsförbundet (Riksidrottsförbundet 2021).

**Idrott** består av träning och lek, tävling och uppvisning. Idrott är organiserad eller icke-organiserad fysisk aktivitet som genomförs för att förbättra vår fysiska och psykiska kondition, utveckla sociala relationer eller nå tävlingsresultat på olika nivåer (Riksidrottsförbundet 2021).

**Idrottsanläggning** är ett 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 (Riksidrottsförbundet 2015).

**Idrottsmiljöer** är en miljö där människor utvecklas och må bra för att, om de vill, kunna prestera och nå personliga och idrottsrelaterade mål. En trygg idrottsmiljö är inkluderande och fri från risker, hot och kränkande behandling (Riksidrottsförbundet 2019).

**Idrottsrörelse** är ett samlingsbegrepp för den organiserade idrotten, dess föreningar och förbund (Riksidrottsförbundet 2021).

**Inkludering** baseras på människors lika värde, rättigheter och möjligheter. Alla ska känna sig välkomna, få ta del av rådande gemenskap samt ha möjlighet att vara delaktig och kunna påverka utformningen av insatser och aktiviteter.

**Rörelseförståelse** (*Physical Literacy*) är ett helhetsgrepp för alla de delar som behövs för att en aktiv ska vilja, våga, kunna och prioritera fysisk aktivitet och träning (SISU Idrottsutbildarna 2021).

**Tillgänglighet** beskriver hur fysisk miljö och verksamhet är skapad för att den ska vara öppen och kunna nyttjas av olika målgrupper.

## Referenser

---

- <sup>1</sup> Söderhamns kommun. 2020. Översiktsplan - Så utvecklar vi Söderhamn till en attraktiv och hållbar kommun. [https://www.soderhamn.se/download/18.338e2ee21755142b2dc4cd4/16050912068488/Söderhamn kommun-ÖP-2040\\_webb.pdf](https://www.soderhamn.se/download/18.338e2ee21755142b2dc4cd4/16050912068488/Söderhamn+kommun-ÖP-2040_webb.pdf) (Hämtad: 2022-10-18)
- <sup>2</sup> Söderhamns kommun. 2022. Strategi för att skapa förutsättningar för en förbättrad hälsa. <https://www.soderhamn.se/download/18.5fe532cc18511e1bcfb87c/1671633538824/Folkh%C3%A4lsostrategi%20S%C3%B6derhamns%20kommun.pdf> (Hämtad: 2023-01-27)
- <sup>3</sup> Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling. <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/> (Hämtad: 2023-01-27)
- <sup>4</sup> UNICEF. 2023. Vad är barnkonventionen? <https://unicef.se/barnkonventionen> (Hämtad: 2023-01-27)
- <sup>5</sup> Folkhälsomyndigheten. 2020. Hälsans bestämningsfaktorer. Dahlgren och Whitehead 1991.
- <sup>6</sup> Region Gävleborg. 2021. Jämlikt Gävleborg. Rapport från jämlikhetsutredningen. <https://www.regiongavleborg.se/globalassets/regional-utveckling/om-regional-utveckling/jamlikhetsutredning/rg-jamlikhetsutredning-rapport-tga.pdf> (Hämtad 2023-02-07)
- <sup>7</sup> Folkhälsomyndigheten. 2021. Folkhälsans utveckling. Årsrapport 2021. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/39ef6af33177445bb6d2ad88829cc5ce/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2021.pdf> (Hämtad 2023-02-07)
- <sup>8</sup> Folkhälsomyndigheten. 2022. Nationella folkhälsoenkäten - Hälsa på lika villkor 2022. Sammanställt av Samhällsmedicin, Region Gävleborg. 2023.
- <sup>9</sup> Statistiska Centralbyrån (SCB). 2023. <http://www.scb.se> (Hämtad 2023-02-07)
- <sup>10</sup> Söderhamns kommun. 2022. Strategi för att skapa förutsättningar för en förbättrad hälsa. <https://www.soderhamn.se/download/18.5fe532cc18511e1bcfb87c/1671633538824/Folkh%C3%A4lsostrategi%20S%C3%B6derhamns%20kommun.pdf> (Hämtad: 2023-01-27)
- <sup>11</sup> Socialstyrelsens statistikdatabas, <https://www.socialstyrelsen.se/statistik-och-data/statistik/statistikdatabasen/> (Hämtad: 2023-02-08)
- <sup>12</sup> Region Gävleborg. 2021. Jämlikt Gävleborg. Rapport från jämlikhetsutredningen. <https://www.regiongavleborg.se/globalassets/regional-utveckling/om-regional-utveckling/jamlikhetsutredning/rg-jamlikhetsutredning-rapport-tga.pdf> (Hämtad 2023-02-07)
- <sup>13</sup> Svenska Parasportförbundet. 2018. Vinnorapporten: Förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att nå ett aktivt och självständigt liv - och de hinder som finns på vägen. Sidan 9.
- <sup>14</sup> Söderhamns kommun. 2022. Strategi för att skapa förutsättningar för en förbättrad hälsa. <https://www.soderhamn.se/download/18.5fe532cc18511e1bcfb87c/1671633538824/Folkh%C3%A4lsostrategi%20S%C3%B6derhamns%20kommun.pdf> (Hämtad: 2023-01-27)
- <sup>15</sup> Region Gävleborg. 2021. Jämlikt Gävleborg. Rapport från jämlikhetsutredningen. <https://www.regiongavleborg.se/globalassets/regional-utveckling/om-regional-utveckling/jamlikhetsutredning/rg-jamlikhetsutredning-rapport-tga.pdf> (Hämtad 2023-02-07)
- <sup>16</sup> Folkhälsomyndigheten. 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679elf6047eca88262bfdcbeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf> (Hämtad: 2022-09-23)

- 
- <sup>17</sup> Skolverket. 2020. Positivt samband mellan rörelse i skolan och lärande  
<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/positivt-samband-mellan-rorelse-i-skolan-och-larande> (Hämtad: 2022-05-25)
- <sup>18</sup> Folkhälsomyndigheten. 2021. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarn-som-ar-fysiskt-aktiva-rapporterar-bättre-psykisk-halsa-/?pub=91743> (Hämtad: 2022-05-03)
- <sup>19</sup> Riksidrottsförbundet. 2021. Seniorbarometern 2021 - En studie om livsstil, häls och motion bland äldre.  
<https://www.rf.se/contentassets/482d1846ad0a4932b049e5be696e3314/seniorbarometern-2021.pdf> (Hämtad: 2022-04-18)
- <sup>20</sup> Centrum för idrottsforskning. 2017. De aktiva och De inaktiva - Om ungas rörelse i skola och på fritid.  
<https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/de-aktiva-och-de-inaktiva-om-ungas-rorelse-i-skola-och-pa-fritid> (2022-10-17)
- <sup>21</sup> Myndigheten för delaktighet. 2020. Aktiv fritid - Redovisning av ett regeringsuppdrag om att kartlägga lokala och regionala satsningar samt tillgången till fritidshjälpmedel.  
<https://www.mfd.se/contentassets/28aeb8c0d4de48999b8b9cc15cae97c8/2020-6-aktiv-fritid.pdf> (2022-03-09)
- <sup>22</sup> Riksidrottsförbundet. 2022. Barnkonventionen och föreningsidrotten - en handbok för idrottsledare. Hämtad  
<https://unicef-porthos-production.s3.eu-west-1.amazonaws.com/idrottshandboken-4e-upplagan.pdf> (2022-04-13)
- <sup>23</sup> Riksidrottsförbundet. 2019. Verksamhetsinriktning 2020-2021 med ekonomiska planer.  
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/verksamhetsinriktning-2020-21.pdf> (2022-04-18)
- <sup>24</sup> Riksidrottsförbundet. 2021. Strategisk plan för idrottsrörelsen.  
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2022-25.pdf> (2022-04-18)
- <sup>25</sup> Riksidrottsförbundet. 2021. Strategisk plan för idrottsrörelsen.  
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2022-25.pdf> (2022-04-18)
- <sup>26</sup> Riksidrottsförbundet. 2021. Strategisk plan för idrottsrörelsen.  
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2022-25.pdf> (2022-04-18)
- <sup>27</sup> Riksidrottsförbundet 2021. Strategisk plan för idrottsrörelsen.  
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2022-25.pdf> (2022-04-18)