

# Stockholms stads program för idrott, motion och friluftsliv 2024–2028

Beslutat av kommunfullmäktige 2024-05-27





# Förord

## Idrottsstaden Stockholm ska utvecklas!

Stockholm har unika förutsättningar för att vara världens bästa stad att ta del av idrott, motion och friluftsliv i. Stockholmarens nära tillgång till natur, vatten, motionsspår, utegym och idrottsanläggningar gör det möjligt för många att leva aktiva och friska liv.

Samtidigt har Stockholm utmaningar. Idrottande är inte jämnt fördelat mellan olika stadsdelar och alla har inte möjlighet att ta del av det utbud som finns i staden. Det är bland annat dessa utmaningar som staden måste arbeta för att lösa. Storleken på ens föräldrars plånbok, kön eller en persons bakgrund ska aldrig få avgöra om man har möjlighet att idrotta eller ta del av friluftslivet.

Stockholms stads program för idrott, motion och friluftsliv 2024–2028 pekar ut en riktning för hur fler ska vilja och ges möjlighet att aktivera sig. Tillsammans med idrottsrörelsen och Stockholms alla eldsjälarna ska vi arbeta för att staden utvecklas som idrotts- och friluftsstad. I Stockholm ska alla ha möjlighet att röra på sig!



Jan Valeskog  
Stadsbyggnads- och idrottsborgarråd



Maria-Elsa Salvo  
Idrottsnämndens ordförande

# Innehåll

<b>Förord</b> .....	<b>2</b>
<b>Inledning</b> .....	<b>5</b>
<b>Mål och syfte</b> .....	<b>6</b>
<b>Fysisk aktivitet som folkhälsfaktor</b> .....	<b>8</b>
<b>Prioriterade grupper</b> .....	<b>11</b>
<b>Idrottsstaden Stockholm</b> .....	<b>13</b>
Aktiv hela livet .....	13
Ett tillgängligt friluftsliv.....	16
Föreningslivet stärker folkhälsan .....	17
Hälsosam elitidrott .....	18
Hållbara evenemang som inspirerar .....	19
<b>Idrottens fokusområden</b> .....	<b>20</b>
Fokusområde 1 – En aktiv skola .....	21
Fokusområde 2 – Organiserad motion och idrott för alla .....	22
Fokusområde 3 – Anläggningar och ytor som främjar rörelse .....	24
<b>Samverkan, uppföljning och ansvar</b> .....	<b>26</b>
Tabell: Aktiv hela livet .....	27
Tabell: Ett tillgängligt friluftsliv .....	27
Tabell: Föreningslivet stärker folkhälsan .....	27
Tabell: Hälsosam elitidrott.....	28
Tabell: Hållbara evenemang som inspirerar .....	28
Tabell: En aktiv skola .....	28
Tabell: Organiserad motion och idrott för alla.....	29
Tabell: Anläggningar och ytor som främjar rörelse.....	29
<b>Program, planer och strategier som berör idrotten i Stockholm</b> .....	<b>30</b>





# Inledning

Stockholm är en fantastisk stad för idrott, motion och friluftsliv med nära tillgång till natur och tillgängliga anläggningar för idrott och motion. Detta bidrar till att stockholmare i alla åldrar kan leva ett friskare och längre liv där jämställdheten ökar och ojämlikheterna i hälsa minskar. I Stockholm finns möjlighet att utöva en stor mängd idrotter och motionsformer, både genom föreningslivet och genom andra aktörer. Idrott, motion och friluftsliv är en självklar och viktig del i stadens utveckling, vilket bidrar till stadens *Vision 2040*.

**"Alla stockholmare har goda möjligheter till motion, idrott och friluftsliv oavsett bakgrund och funktionsförmåga."**

Vision 2040 – Möjligheternas Stockholm

Stadens arbete med idrott, motion och friluftsliv ska bidra till att nå inriktningsmålen i Stockholms stads budget och till att Stockholm är ledande i genomförandet av Agenda 2030. De goda och varierade möjligheterna till idrott, motion och friluftsliv bidrar till att utjämna skillnader i hälsa och livsvillkor och att alla barn och unga kan utvecklas och få sina behov tillgodosedda samt att barns rättigheter säkerställs. I förskola, grund- och gymnasieskola ska barn och ungdomar varje dag ges förutsättningar att vara fysiskt aktiva och utveckla sin rörelseförmåga. Med en bredd av fritidsaktiviteter, ett rikt utbud av motionsmöjligheter och stöd till föreningslivet ska det finnas förutsättningar för alla stockholmare, oavsett bakgrund, funktionsförmåga eller preferenser, att ha en aktiv fritid. Motion

bidrar till bättre hälsa samtidigt som det skapar tillfällen för social samvaro, vilket är särskilt viktigt bland både unga och äldre stockholmare.

Stockholm ska växa med idrott, motion och friluftsliv genom att behoven av ytor, anläggningar och grönområden alltid finns med och tillgodoses tidigt i stadsplaneringen av nya eller växande stadsdelar. Stadens idrottsanläggningar ska vara tillgängliga och uppfylla tuffa miljökrav för en hållbar framtid. I Stockholm ska det även finnas nära tillgång till natur för utövande av friluftsliv som både kan ge fysisk rörelse och ro i själen.

I Stockholm arrangeras en mångfald av idrotts- evenemang som sträcker sig från breddevenemang för barn, ungdomar och vuxna till elitidrottsevenemang av högsta internationella mått. Idrottsevenemangen inspirerar stockholmarna till egen fysisk aktivitet, utvecklar kärnverksamheten och stärker Stockholm som turistmål.

Stockholm ska vara en stad där alla vill och kan röra på sig!



# Mål och syfte

Stockholms stads program för idrott, motion och friluftsliv är ett stadsövergripande program som gäller för stadens samtliga nämnder och bolag. Det övergripande målet är att genom ökad fysisk aktivitet förbättra folkhälsan och minska ojämlikheter i hälsa. Störst hälsoeffekt får individer som går från inaktivitet till att utöva någon form av regelbunden fysisk aktivitet. Målet är därför att fler stockholmare ska börja idrotta eller motionera regelbundet. Syftet med programmet är att ge vägledning i prioriteringar och strategier för att stimulera fler stockholmare till fysisk aktivitet.

För att ytterligare stärka idrottsstaden Stockholm tar staden med det här programmet ett samlat grepp om idrott, motion och friluftsliv. Fokus är att få fler stockholmare i rörelse oavsett form eller organisering.

Stockholm ska vara en stad där alla vill och kan röra på sig!







**”Stockholm ska vara  
en stad där alla vill  
och kan röra på sig!”**

# Fysisk aktivitet som folkhälsofaktor

2015 antog FN:s medlemsländer Agenda 2030 som innehåller 17 globala mål för en hållbar utveckling i världen. För att nå de globala målen är en god folkhälsa centralt vilket tangerar flera mål i agendan, bland annat mål 3 God hälsa och välbefinnande, mål 5 Jämställdhet, mål 10 Minskad ojämlikhet samt mål 11 Hållbara städer och samhällen.

Det övergripande målet för Sveriges folkhälsopolitik, antaget av Sveriges riksdag 2018, är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Folkhälsopolitiken delas sedan upp i åtta målområden som återspeglar hälsans bestämningsfaktorer. Fysisk aktivitet är en av de viktigaste påverkbara faktorerna för god hälsa och livskvalitet och detta program ska bidra till målfyllelse för målområde sex, *Levnadsvanor*, och det folkhälsopolitiska delmålet *Ett samhälle som främjar ökad fysisk aktivitet och bra matvanor för alla*.

Enligt forsknings-sammanställningen *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)* finns det goda belegg för att fysisk aktivitet påverkar både fysisk och psykisk hälsa i positiv riktning. Det kan både förebygga, lindra och i vissa fall till och med bota en rad sjukdomar. För barn och ungdomar som växer och utvecklas är det särskilt viktigt att röra på sig för utveckling av både fysisk, psykisk och kognitiv hälsa samt motorisk förmåga. Att barn och ungdomar mår bra och skattar sin hälsa högt är av stor vikt då det finns en tydlig koppling mellan god självskattad hälsa idag och framtida hälsa och livslängd.

Det övergripande budskapet med de nationella riktlinjerna för fysisk aktivitet och stillasittande är att *all* rörelse räknas. Den största hälsovinsten får de individer som går från inaktivitet till att börja röra på sig. Det är också av stor vikt att minska stillasittandet.



## Folkhälsopolitikens målområden

1. Det tidiga livets villkor
2. Kunskaper, kompetenser och utbildning
3. Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
4. Inkomster och försörjningsmöjligheter
5. Boende och närmiljö
- 6. Levnadsvanor**
7. Kontroll, inflytande och delaktighet
8. En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård

Läs mer på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se)





**”För barn och ungdomar som växer och utvecklas är det särskilt viktigt att röra på sig.”**





**Stockholms stad ska särskilt prioritera att få följande grupper aktiva:**

**Personer  
med funktions-  
nedsättning  
från 7 år**

**Ungdomar  
13-20 år**

- Särskilt:
- Flickor
  - Ungdomar från socio-ekonomiskt svaga förhållanden



# Prioriterade grupper

Staden ska arbeta för ett Stockholm där *alla invånare* vill och kan röra på sig, oavsett ålder. För att lägga grunden för en fysiskt aktiv livsstil inriktas stadens arbete särskilt på barn och ungdomar i åldern 7–20 år, med fokus på inaktiva.

Flera studier visar att en stor del av alla barn och ungdomar rör på sig för lite eller är fysiskt inaktiva. Flickor är fysiskt aktiva i lägre utsträckning än pojkar i alla åldersgrupper, och andelen som rör på sig tillräckligt mycket minskar kraftigt med åldern från mellanstadieåldrarna till högstadie- och gymnasieåldrarna. Barn och ungdomar med låg socioekonomisk status rör på sig mycket mindre än de med hög socioekonomisk status. Likaså är barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning mycket mindre aktiva än personer utan funktionsnedsättning. Ungdomar med låga betyg motionerar eller idrottar i mindre utsträckning än ungdomar med höga betyg och gymnasieungdomar som går på yrkesförberedande program rör på sig mindre än de som går på

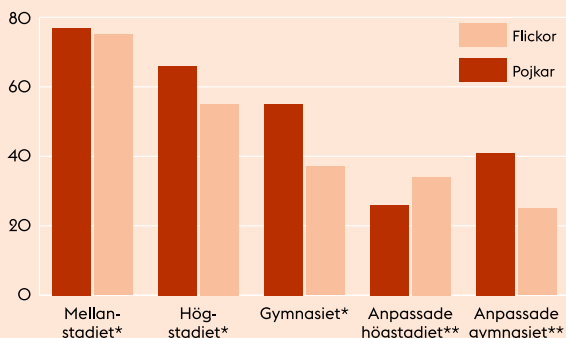
studieförberedande program. Skillnaderna förstärks när bakgrundsvariablerna kombineras med varandra. Barn och ungdomar spenderar även för mycket tid stillasittande, i snitt över tio timmar per dygn. Stillasittandet ökar med åldern hos både flickor och pojkar.

Studier inom forsknings- och utvärderingsprojektet Ung livsstil visar att det finns en stor potential i att nå ut till fler barn och ungdomar med fysisk aktivitet. Både pojkar och flickor i alla åldrar prioriterar idrotten högt när de ombeds rangordna de kommunala fritids-satsningarna. Det är också klart fler som vill idrotta och motionera än som gör det.

För att utjämna skillnader i hälsa utifrån ett jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv ska staden prioritera att stimulera de grupper som idrottar eller motionerar i mindre utsträckning än snittet. De prioriterade grupperna är personer med funktionsnedsättning från 7 år samt ungdomar 13–20 år med särskilt fokus på flickor och ungdomar med låg socioekonomisk status.

**Diagram 1.**

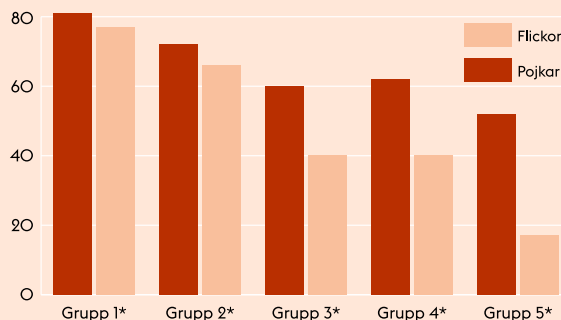
Andel fysiskt aktiva på fritiden, 2 ggr eller mer/vecka. Uppdelat på ålder och kön.



\*Ung Livsstil i grund- och gymnasieskolan, Stockholm, 2021/22. Objektivt mätt. \*\*Ung Livsstil i anpassade grund- och gymnasieskolan, Stockholm, 2022/23. Subjektivt mätt.

**Diagram 2.**

Andel fysiskt aktiva på fritiden, 2 ggr eller mer/vecka, högstadiet. Uppdelat på socioekonomisk grupp och kön.







# Idrottsstaden Stockholm

Enligt *Vision 2040 – Möjligheternas Stockholm* ska staden erbjuda goda möjligheter till idrott, motion och friluftsliv. För att åstadkomma en god och jämlik hälsa i befolkningen är det viktigt att möjliggöra för människor att göra hälsosamma val i sin vardag. För detta krävs ett tvärsektorielt arbete som reducerar hindren och ökar möjligheterna till fysisk aktivitet. Inom stadens verksamheter som berör exempelvis stadsplanering, utbildning, arbetsmiljö och fritid är det avgörande att fysisk aktivitet ses som en självklar aspekt att ta hänsyn till.

Stockholms stad värnar de mänskliga rättigheterna och bidrar till att de globala målen i Agenda 2030 uppnås och arbetar efter principen att ingen ska lämnas utanför. I idrottsstaden Stockholm ska likvärdiga möjligheter för alla att vara fysiskt aktiva erbjudas oavsett kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Jämställda och jämlikt planerade och genomförda investeringar och verksamheter ska vara en självklarhet i Stockholms stad. För att säkerställa att alla, oavsett funktionsförmåga, får tillgång till stadens insatser för ökad fysisk aktivitet ska funktionshinderperspektivet tillämpas, vilket innebär att alltid utgå från människors olikheter, olika förutsättningar, behov och önskemål samt att prioritera universella lösningar som fungerar för alla.

Alla barn och ungdomar har lika rätt att utvecklas och ha ett hälsosamt liv och en meningsfull fritid där fysisk aktivitet fyller en viktig roll. Lagen om FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen, ska styra den verksamhet som bedrivs i såväl stadens som föreningslivets regi. Barn och ungdomar i Stockholm har rätt till delaktighet och inflytande och ska ges möjlighet att

påverka den motions- och idrottsverksamhet som erbjuds. Barn har även rätt att informeras om sina möjligheter att påverka samt att få återkoppling och information om på vilket sätt deras åsikter har beaktats. Stadens verksamheter ska bedöma barnets bästa vid beslutsfattande, planering och utförande av verksamhet som direkt eller indirekt rör barn.

## Aktiv hela livet

Stockholms stad ska arbeta för att alla stockholmare ska vilja och kunna vara fysiskt aktiva, oavsett ålder. Stadens mångfacetterade verksamheter kommer i kontakt med en stor andel stockholmare vid en mängd olika tillfällen vilket ger goda möjligheter att bedriva hälsofrämjande arbete som når ut till många genom hela livet. Stockholmare i alla åldrar ska ges möjlighet till delaktighet och inflytande i frågor som rör till exempel samhällsplanering och verksamhet som främjar en aktiv livsstil. Stadens huvudsakliga arbete för att främja fysisk aktivitet inriktas dock på barn och ungdomar 7–20 år samt på personer med funktionsnedsättning från 7 år. I detta avsnitt beskrivs kortfattat hur staden ska arbeta för att aktivera andra åldersgrupper.

På ett övergripande plan ska staden främja hälsan hos stockholmare i alla åldrar genom en stadsplanering som främjar rörelse genom god tillgång till anläggningar och ytor för idrott, motion och friluftsliv samt genom en inspirerande stadsmiljö med goda möjligheter till vardagsmotion och aktiv transport till skola, arbete och fritidsaktiviteter.

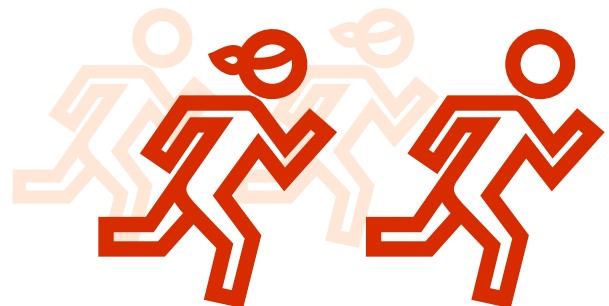
I stadens simhallar finns något för alla åldrar. Där erbjuds bad, gym, gruppträning och motionskurser där det är enkelt och tillgängligt att delta för den som är ovan att träna.

I Stockholm finns stora möjligheter till motion och rekreation både i vatten och på is. Att kunna simma är därmed både en förutsättning för att kunna ta del av vattenrelaterade aktiviteter genom hela livet och en livsnödvändig kunskap för att förebygga drunkningsolyckor. Simundervisning erbjuds för både skolor och allmänhet i stadens simhallar. Alla ska ha möjlighet att lära sig simma och staden ska vidta särskilda åtgärder för att öka simkunnigheten i grupper med lägre simkunnighet.

Stadens verksamheter som förskolor, öppna förskolor, parklekar och förskoleklasser ska bidra till att stimulera barn i förskoleålder till rörelse och lek genom att aktivt uppmantra till rörelse samt genom att föra dialog med barn och vårdnadshavare om vad som främjar hälsa. Utomhusmiljöerna vid förskolor ska genom storlek och utformning främja och stimulera till lek och rörelse. Staden möjliggör även en rörelserik fritid genom god tillgång till lekplatser, parker och natur. Då könskillnader gällande fysisk aktivitet existerar redan hos små barn är det viktigt att jämställdhetsperspektivet tillämpas både vad gäller verksamhet, investeringar i den fysiska miljön och information. Barns motorik och rörelsekompetens utvecklas bäst genom den fria leken och det finns sällan behov av organiserad idrotts- eller motionsverksamhet på fritiden för barn yngre än 7 år.

Stockholms stad som arbetsgivare har stor potential att nå ut till många i den vuxna befolkningen genom att säkerställa en arbetsmiljö som främjar fysisk aktivitet med möjlighet att begränsa stillasittande. Stadens nämnder och bolag ska aktivt uppmantra och stimulera de anställda att utöva idrott eller motion som friskvård.

Stockholmarna lever allt längre och äldre är därför en viktig grupp att stimulera till rörelse. För att säkerställa ett hälsosamt åldrande ska förutsättningar för ett fysiskt aktivt liv finnas för alla äldre stockholmare i såväl eget boende som i särskilda boendeformer. Stadens verksamheter genom träffpunkter, dagverksamheter, äldreboenden och hemtjänst ska möjliggöra för äldre att tillgodose sina behov av rörelse. Stadens simhallar erbjuder riktade träningsmöjligheter och föreningslivet kan ansöka om stöd för organiserad verksamhet för äldre stockholmare. För äldre kopplas den fysiska aktiviteten ofta ihop med ett socialt sammanhang vilket är viktigt för att bryta eventuell social isolering. Vidare ska staden underlätta för utövande av friluftsliv samt utomhusvistelse, vardagsmotion och rörelse i närmiljön. Arbetet med att aktivera äldre konkretiseras ytterligare i *Handlingsplan för en äldrevänlig stad*.

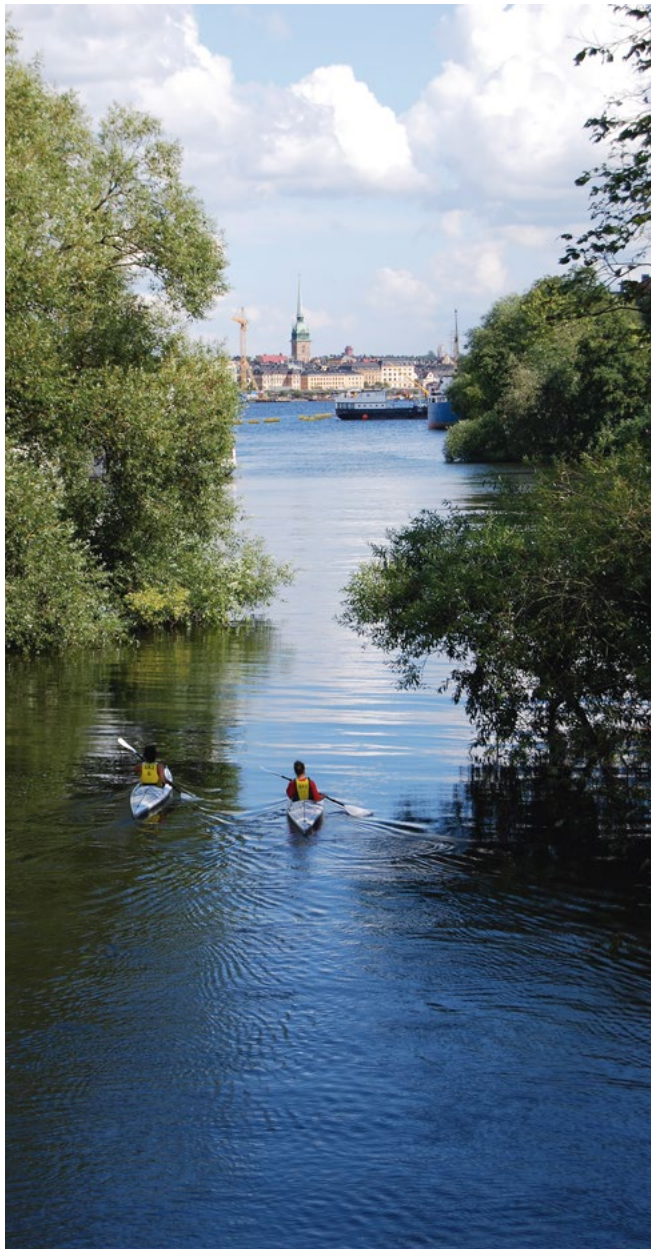






## Ett tillgängligt friluftsliv

Idrottsstaden Stockholm erbjuder goda förutsättningar för ett rikt friluftsliv året runt. Parker, naturområden och gröna stråk främjar en aktiv livsstil och närheten till naturen gör det enkelt att utöva naturnära fysisk aktivitet som löpning, skridskoåkning, skidåkning, paddling, klättring, simning och bad likväl som att besöka platser för återhämtning och avkoppling. Staden ska sträva efter en jämn geografisk spridning av stadsnära friluftsmöjligheter i form av exempelvis parker och grönområden, motions-/skidspår, sjöisbanor och utegym där en stor del av utbudet ska vara tillgänglighetsanpassat. I Stockholm finns det även större naturområden, som Nackareservatet med Hellasgården, som är särskilt utvecklat för ett rörligt friluftsliv. Även Hammarbybacken och Ågesta erbjuder goda möjligheter till friluftaktiviteter.



I Stockholm ska det gå att utöva friluftsliv både i skogen, i vatten samt på snö och is. Många av stadens friluftsanläggningar eller friluftsområden är användbara året runt. Vissa anläggningar skiftar till och med karaktär beroende på årstid där till exempel löparbanor och motionsspår förvandlas till längdskidspår vintertid. Staden ska utveckla entréerna till naturreservat och större grönområden för att inspirera fler stockholmare att vistas på platserna på ett miljömässigt hållbart sätt.

Föreningslivet har en betydande roll för att engagera invånare i Stockholms friluftsliv. Även företag bidrar till att skapa möjligheter för friluftsliv både på uppdrag och på egna initiativ. Staden ska ta initiativ till samverkan med friluftsanslagningar, föreningar och företag för att tillsammans skapa ännu bättre förutsättningar för friluftslivet i staden.

Stockholms stad ska informera om de möjligheter som finns i staden för att utöva friluftsliv. Särskilt viktigt blir detta för att inspirera och informera de som idag inte är aktiva inom friluftslivet, inte minst ur ett tillgänglighetsperspektiv. Stadens hemsida är en central källa för information om friluftsmöjligheterna i staden inklusive information om tillgängligheten. Likaså fyller tydlig och informativ skyltning vid och i friluftsområden och anläggningar en viktig funktion för att guida och inspirera besökarna.

Könsfördelningen bland de som utövar friluftsliv är idag jämn. Det är angeläget att bevara detta positiva förhållande varpå staden ska bevaka utvecklingen av friluftslivsutövandet ur ett jämställdhetsperspektiv. Staden ska genom tillgänglighetsanpassning, riktad information och organiserade friluftaktiviteter inrikta arbetet på att stimulera personer med funktionsnedsättning, personer med låg socioekonomisk status samt personer med utländsk bakgrund till att utöva friluftsliv i högre utsträckning.



## Föreningslivet stärker folkhälsan

Föreningslivet i idrottsstaden Stockholm gör stora insatser för att aktivera barn och ungdomar. Många är under uppväxten aktiva medlemmar i en förening. Det är vårt samhälles naturliga inskolning till livslångt motionerande och fyller därför en viktig funktion i Stockholms folkhälsoarbete. Föreningslivet är den enskilda aktör som aktiverar flest barn och ungdomar och föreningsdeltagande kan även bidra till demokratisk fostran och kunskap samt till att skapa sammanhang och tillhörighet. Många har funnit vänner för livet genom sitt idrottande och flera bostadsområden och stadsdelar i Stockholm skapar sin identitet med hjälp av den lokala föreningen. Detta är värden staden skattar högt och alla berörda nämnder och bolag i staden ska därför verka för att skapa goda förutsättningar för Stockholms föreningsliv att bedriva sin verksamhet och få fler att bli fysiskt aktiva.

Stockholms stad värnar särskilt breddidrotten och arbete för att alla barn och ungdomar ska få möjlighet att delta och vara delaktiga i föreningslivet utifrån sina förutsättningar och ambitioner är av största vikt. Utslagning av individer och toppning av lag eller träningsgrupper ska inte förekomma i verksamheter för yngre barn. Stadens stöd till föreningslivet består främst av tillhandahållande av anläggningar, lokaler och ytor för deltagande i föreningsaktiviteter samt ekonomiskt stöd till föreningar och idrottens utbildningsorgan. Föreningar som erhåller stöd ska fungera enligt demokratiska principer och värderingar. Barns

rättigheter ska säkerställas och styra föreningarnas verksamhet genom att barn ges möjlighet till både delaktighet och deltagande på lika villkor.

Idrottsrörelsen är inte bara en viktig aktör när det kommer till att aktivera Stockholms barn och unga utan kan också fylla en viktig roll i det trygghetsskapande och brottsförebyggande arbetet. Med idrotten som verktyg kan rekrytering av unga till kriminalitet förebyggas och motverkas. Tidiga insatser är avgörande för att fånga upp så många barn som möjligt och ge dem en långsiktig meningsfull fritid. Då kriminaliteten kryper längre ned i åldrarna finns det anledning att arbeta specifikt gentemot yngre barn för att aktivera dem tidigt i idrottsrörelsen. Detta särskilt i socioekonomiskt svagare områden som också i huvudsak är stadens fokusområden i översiktsplanen. Staden ska stötta sociala initiativ från föreningslivet.

Föreningslivet aktiverar idag fler pojkar än flickor. Staden ska därför stötta föreningslivet att attrahera fler flickor för att uppnå ett jämställt deltagande. Stadens föreningsstöd ska främst vara av generell karaktär för att nå brett, men särskilda resurser ska avsättas för exempelvis parasporten samt verksamhet för tonårsflickor och ungdomar från socioekonomiskt svagare områden. Stockholms stad ska noga följa utvecklingen av föreningsdeltagandet och analysera föreningsstödet för en jämställd resursfördelning.



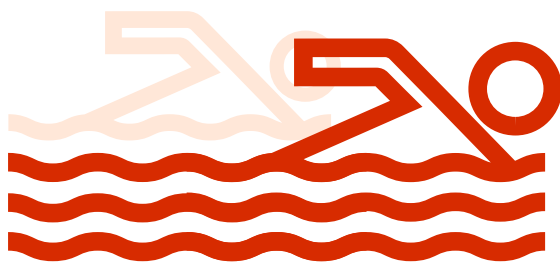
## Hälsosam elitidrott

Idrottsstaden Stockholm har idag många lag och individuella idrottare som är bland landets bästa i sin idrott. Att ha idrottare på högsta nationella nivå leder till att barn och ungdomar får förebilder inom sin idrott, det profilerar Stockholm som en idrotts- och evenemangsstad och kan i bästa fall också öka intresset för eget idrottande/motionerande. Stockholms stad bidrar till vuxnas elitidrottande framförallt genom att tillhandahålla anläggningar och arenor.

För många ungdomar är det en dröm att lyckas inom sin idrott och idag finns möjligheter att göra en karriär inom idrotten, både som utövare, ledare och inom näringslivet. Stockholms stads utgångspunkt är att breda satsningar på ungdomsidrott som inkluderar alla också möjliggör för dem som vill kunna satsa extra på sin idrott. Det är av vikt att ungdomars satsningar på idrott utgår ifrån ett barnrättsperspektiv, hälsoperspektiv och ett eget fritt val. Staden ska underlätta, där så är möjligt, så att ungdomar i åldern 16–20 år som vill satsa på sin idrott ska kunna göra det. Det är idag fler manliga än kvinnliga elitidrottare och ledare som försörjer sig på sin idrott. I de fall

staden främjar unga elitidrottarens satsningar ska särskild hänsyn tas till att stötta flickors karriärval inom idrotten.

En elitidrottskarriär är förhållandevis kort jämfört med en karriär inom övrigt arbetsliv. För att kunna ha likvärdiga möjligheter till ett hälsosamt liv efter idrottskarriären spelar utbildning en viktig roll. Staden arbetar därför för att skapa möjligheter för idrottare att kombinera idrottssatsning med utbildning, både genom grund- och gymnasieskolans idrottsinriktningar och inom eftergymnasiala utbildningar genom samarbete med akademien.







### Hållbara evenemang som inspirerar

Idrottsstaden Stockholm ska vara en ledande hållbar evenemangsstad där idrotten är en självklar del i utbudet. Idrottsevenemang spelar en viktig roll i hur staden uppfattas både av besökare och av stockholmare. Evenemangen ökar stadens attraktionskraft och bidrar till att skapa en stolthet över Stockholm. Framgångsrika stockholmsbaserade elitidrottare och elitföreningar kan bidra till att öka intresset för idrott bland stockholmare och även öka evenemangens attraktivitet.

I Stockholm ska det finnas en bredd i evenemangsutbudet med allt ifrån motions- och breddidrotts-evenemang för barn, unga och vuxna till stora elitidrottstävlingar på nationell och internationell nivå. Staden och evenemangsarrangörer ska arbeta för hållbara evenemang där större evenemang bidrar till att skapa mervärden och långsiktigt positiva effekter efter genomförandet. Tydliga förslag om hur arrangörer kan arbeta för att underlätta resor med lägre klimatbelastning, undvika engångsartiklar och minska matsvinn återfinns också i stadens guide för hållbara evenemang som antogs år 2020.

Staden strävar efter att minst ett stort mästerskap ska arrangeras i Stockholm varje år. Detta realiseras bland annat genom Mästerskapsprojektet – ett projekt där staden kraftsamlar för bästa möjliga värdskap i samband med stora mästerskap i Stockholm. Staden arbetar för

att etablera arbetssätt med syfte att knyta ihop flera nämnders och bolags möjligheter att vara delaktiga i förverkligandet av Stockholm som norra Europas ledande evenemangsstad. En central del i stadens arbete med stora evenemang är samarbetet med den berörda idrotten, inte minst lokala idrottsföreningar, med syfte att inspirera stockholmare till rörelse och i förlängningen få fler att bli fysiskt aktiva.

Staden ska verka för att stödet i form av ekonomiska och personella resurser till arrangörer av idrottsevenemang över tid fördelas utifrån ett jämställdhetsperspektiv samt jämlikt mellan olika idrotter och typer av elitidrotts- respektive motions- och breddidrottsevenemang. Staden och evenemangsarrangören ska verka för att stockholmare i allmänhet, och prioriterade grupper i synnerhet, ska få möjlighet att ta del av evenemanget och delta i tillhörande prova på-aktiviteter.

Det är av stor vikt att alla besökare på idrottsevenemang känner sig trygga och att det råder en positiv lätkultur på stadens arenor. Stockholms stad ska verka för att alla ungdomar känner sig trygga när de besöker idrottsevenemang och ska arbeta förebyggande mot rekrytering till våldsamma och kriminella supportergrupperingar.

Stadens mål, strategier och arbetssätt konkretiseras i *Stockholms stads program för evenemang*.



# Idrottens fokusområden

För att nå målet att fler stockholmare ska bli fysiskt aktiva krävs ett långsiktigt, tvärsektorielt, strategiskt arbete där samverkan mellan stadens nämnder och bolag är av stor vikt för att nå framgång. Parallellt med det främjande arbete som beskrivs under Idrottsstaden Stockholm, ett arbete som aktiverar ett stort antal stockholmare, har staden identifierat tre fokusområden för idrotten som har stor potential att nå de grupper som står långt ifrån fysisk aktivitet. Dessa fokusområden ska särskilt prioriteras för att staden ska lyckas med att aktivera fler stockholmare, framförallt de prioriterade grupperna.

Fokusområdena är även centrala för att öka jämställdheten och minska ojämlikheten i hälsa genom idrott, motion och friluftsliv. De tre fokusområdena är:

- 1. En aktiv skola**
- 2. Organiserad motion och idrott för alla**
- 3. Anläggningar och ytor som främjar rörelse**

# Fokusområde 1

## En aktiv skola



Skolan är en av de viktigaste arenorna för att stimulera fler barn och ungdomar till fysisk aktivitet. Framförallt ur kompensatoriskt hänseende för de barn och ungdomar som inte har förutsättningar eller stöd hemifrån att vara aktiva på fritiden. I läroplanerna för grundskolan respektive den anpassade grundskolan anges att skolan ska sträva efter att erbjuda daglig fysisk aktivitet och i läroplanerna för gymnasieskolan respektive den anpassade gymnasieskolan anges att skolan ska ge eleverna förutsättningar att bedriva regelbunden fysisk aktivitet.

Under lektionerna bryts stillasittande tid av med enklare former av rörelse och på rasterna ska elever i alla årskurser ha möjlighet att röra sig på egen hand, med kompisar eller genom organiserade aktiviteter. Det finns anledning för varje skola att se över möjligheterna att schemalägga pass under skoldagen där eleverna tar del av organiserade pulshöjande aktiviteter.

För att skolan ska kunna vara en framgångsrik arena för att stimulera fler till fysisk aktivitet är det en förutsättning att det sker ett samarbete mellan skolan och aktörer som organiserar idrott och motion. Staden ska ta initiativ till att utveckla fler organiserade idrotts- och motionsaktiviteter i direkt anslutning till skoldagens start eller slut. Med skolan som nav i samarbetet kan föreningar och stadens egna verksamheter genom idrotts-, kultur- och stadsdelsnämnderna bistå med aktiviteter. För att nå de elever som står längst ifrån fysisk aktivitet är det viktigt att skolans personal uppmuntrar och stöttar eleverna till deltagande samt att aktiviteter erbjuds i en form och på en nivå som tilltalar dem. Eleverna, särskilt de som inte idrottar eller motionerar på fritiden, ska erbjudas möjlighet att vara delaktiga i utformningen av aktiviteterna.

Utbildningsnämnden bedriver sedan flera år tillbaka ett framgångsrikt nätverksarbete på temat rörelse och hälsa. Genom nätverksarbetet får skolorna stöd, inspiration och samarbetsmöjligheter för att utöka och utveckla möjligheterna till fysisk aktivitet under och i anslutning till skoldagen.

En plats som ofta inspirerar till rörelse för de yngre barnen är skolgårdar. Staden ser stor potential i att utveckla skolgårdar och utomhusmiljöer som inspirerar till rörelse även vid de kommunala gymnasieskolorna. Inbjudande, inspirerande och tillgängliga skolgårdar har möjlighet att öka antalet användare både under lektionstid, raster och på fritiden. Även vägen till och från skolan är viktig. Det ska vara enkelt och attraktivt att välja till exempel cykel eller gång.

### Ökad jämställdhet

För att stimulera fler flickor till fysisk aktivitet är det av stor vikt att verksamhetsarrangören har en medvetenhet vid val av och utformning av aktiviteter. Det finns åtminstone två vägar för att särskilt nå flickor. Den ena vägen är att erbjuda ett innehåll i aktiviteterna som är starkt efterfrågat bland flickor, till exempel finns det en stor efterfrågan på dans bland flickor i alla åldrar. Den andra vägen är att avsätta vissa aktivitetstillfällen för enbart flickor.

### Minskad ojämlikhet

Skolan utgör en viktig kompensatorisk arena då det är den plats där alla i de prioriterade grupperna befinner sig. Det är av vikt att staden och berörda samarbetsaktörer riktar särskilt fokus på elever i högstadieskolor i resurssvaga områden, elever i gymnasieskolor, framförallt de på yrkesförberedande program samt på elever i anpassade grund- och gymnasieskolor.

## Fokusområde 2

# Organiserad motion och idrott för alla

Stillasittande aktiviteter dominerar vår fritid i allt högre grad. Den nationella studien Riksmaten ungdom 2016–17 visar att barn och ungdomar rör på sig mer under skoltid jämfört med på fritiden. De är även mer fysiskt aktiva och mindre stillasittande på vardagar jämfört med helger. Det finns därför stort värde och stor potential i att verka för en mer aktiv fritid där sänkta trösklar och flexibla former för fysisk aktivitet kan få fler att röra på sig. För att stimulera fler stockholmare till fysisk aktivitet krävs ett mångfacetterat utbud av motions- och idrottsmöjligheter i olika organisationsformer där en del är anpassat för personer med olika funktionsnedsättningar. Föreningslivet aktiverar en stor del av stadens barn och unga, men i högstadie- och gymnasieåldrarna minskar deltagandet i föreningslivet markant och många önskar istället aktivera sig på andra sätt. Här behöver staden möta upp med organiserad verksamhet som passar olika målgrupper, både i egen regi och i samverkan med andra aktörer.

Att idrotta i förening är det vanligaste sättet som barn och ungdomar i Stockholm motionerar på. Det är även vanligt, framförallt bland gymnasieungdomar, att motionera utanför idrottsrörelsen, till exempel i stadens verksamhetsutbud, i privat regi eller på egen hand. Då deltagande i föreningsidrotten och fysisk aktivitet generellt ser olika ut i olika grupper krävs ett långsiktigt målgruppsanpassat arbete där staden arbetar med olika strategier och insatser som svarar mot olika behov för olika grupper. För att nå barn och ungdomar med låg socioekonomisk status som saknar möjlighet att betala medlems- och träningsavgifter och utrustning eller stöd att ta sig till och från aktiviteter krävs ett bredare utbud av aktiviteter med lägre materiella och ekonomiska trösklar. Ett utbud av aktiviteter som i högre grad fokuserar på rörelse, lekfullhet och deltagande, och i mindre grad på tävling, kompetens och utveckling är

viktigt för att inkludera de som inte lockas av den traditionella idrottsrörelsens struktur och tävlingsinriktning. För att nå inaktiva barn och ungdomar som saknar erfarenhet och kompetens kopplat till mer traditionell idrottsutövning är det även viktigt att rekrytera rätt ledare och erbjuda dessa relevant utbildning samt inspirera till deltagande genom informations- och kommunikationsinsatser. Staden ska uppmuntra initiativ från ungdomar som själva vill bedriva verksamhet samt utveckla former för att snabbare kunna möta upp ungdomars önskemål och behov. Staden ska även aktivt arbeta för barns rätt till delaktighet och möjlighet att påverka den verksamhet som erbjuds.

Organiserade fritidsaktiviteter är en viktig skyddsfaktor för goda uppväxtvillkor. Aktiviteterna ger tillgång till sociala nätverk och positiva sammanhang vilket kan förebygga att unga, speciellt pojkar och unga män, utvecklar normbrytande beteenden. Med idrott som verktyg kan staden både i egen regi och i samverkan med idrottsrörelsen och övriga civilsamhället skapa meningsfull fritid och arbeta med könsnormer och machokultur. Organiserad motion och idrott kan således bidra till stadens arbete med att förebygga mäns våld mot kvinnor och att barn, unga och unga vuxna dras in i kriminalitet.

Stockholms stads simhallar har cirka tre miljoner besök årligen. Verksamheterna innehåller bad, gym, gruppträning, motionskurser och drop in-verksamhet och ska komplettera övrigt motionsutbud som finns i Stockholm. Verksamheterna ska vända sig till alla invånare, men för att särskilt locka de som idag inte rör på sig i tillräcklig utsträckning ska verksamhet erbjudas på en nivå som alla klarar av och där tröskeln till att börja träna inte är så hög. Ytterligare målgruppsanpassade insatser behöver utvecklas för att i högre grad aktivera de prioriterade





grupperna. Staden ska även fortsätta utveckla arbetet för att öka kapaciteten och kunskapen att ta emot personer med Fysisk aktivitet på recept (FaR).

Stadens roll är sammanfattningsvis att möjliggöra för organiserade aktiviteter, i egen regi, i samverkan med eller av annan aktör, med särskilt fokus på de som står längst ifrån ett fysiskt aktivt liv. Strategier behövs både för att behålla ungdomar fysiskt aktiva högre upp i åldrarna, och för att locka nya grupper som av olika anledningar inte är fysiskt aktiva idag. En bredd i utbudet av aktivitetsarrangörer fyller ett stort demokratiskt värde då detta troligtvis leder till att fler kan ta del av de offentliga medel som satsas inom idrotts- och fritidsområdet. Att det finns olika arrangörer av motions- och idrottsverksamhet bidrar sannolikt till att uppnå målen om ett mer jämställt och jämlikt idrottande och motionerande.

### Ökad jämställdhet

Flickor är fysiskt inaktiva i högre utsträckning än pojkar, deltar i lägre utsträckning i föreningslivet och är kraftigt underrepresenterade på stadens spontanidrottsytor. Det är därför av största vikt att staden fokuserar på att möjliggöra organiserade aktiviteter som efterfrågas av flickor och i den form som tilltalar dem. Aktiviteterna kan till exempel ske i eller på idrottsanläggningar, fritidsgårdar, naturmiljöer eller spontanidrottsytor. Särskild vikt ska läggas på flickor i högstadies- och gymnasieåldrarna. För att lyckas med att nå flickor i högre utsträckning kan mer resurser behöva läggas på arbete runt omkring själva aktiviteten som samverkan, lotsning och marknadsföring. Staden ska även erbjuda verksamhet som är riktad enbart till flickor.

### Minskad ojämlikhet

Alla barn och ungdomar har rätt till ett hälsosamt liv

och en meningsfull fritid. Stadens verksamheter ska vara tillgängliga och ha ett inkluderande förhållnings-sätt så att så många som möjligt kan delta. För att nå långsiktiga mål om jämlik hälsa behövs även särskilda åtgärder riktade till vissa grupper, exempelvis personer med funktionsnedsättning. Personer med funktionsnedsättning som deltar i riktade fritidsaktiviteter är generellt mer nöjda med sin fritid än de som deltar i aktiviteter som är öppna för alla. Det stadsövergripande nätverket Fritid för alla har i uppdrag att erbjuda barn och ungdomar 7–25 år med funktionsnedsättning en aktiv fritid där idrott och motion är en viktig del. Både inkluderande och riktade aktiviteter ska erbjudas i stadens regi och i samverkan med civilsamhället för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning

Barn och ungdomar med låg socioekonomisk status är fysiskt inaktiva i högre utsträckning och deltar även i föreningslivet i mindre grad. Staden ska därför särskilt verka för att aktivera barn och ungdomar från resurs-svaga områden. Staden ska också arbeta för att utlåning av idrotts- och friluftsutrustning möjliggörs.

Stockholms stad möter genom sina olika verksamheter invånare från grupper där särskilda insatser kan behövas. Det kan handla om barn och ungdomar med funktionsnedsättning, nyanlända, nationella minoritetsgrupper, hbtqi-personer, ungdomar med psykisk ohälsa, ungdomar som varken arbetar eller studerar eller vuxna med insatser inom *Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade* (LSS) eller *Socialtjänstlagen* (SoL). För att stötta dessa grupper till fysisk aktivitet har samverkan mellan stadens nämnder och med civilsamhället stor betydelse. Berörd nämnds kunskap och kännedom om målgruppen kombineras med fördel med idrottsnämndens kompetens inom idrott och motion.

## Fokusområde 3

# Anläggningar och ytor som främjar rörelse

Stadens anläggningar och ytor för idrott, motion och friluftsliv ska finnas till för alla stockholmare och tillgodose olika behov, i syfte att få fler invånare i rörelse. Ett Stockholm som växer innebär att efterfrågan på idrottsanläggningar och ytor för fysisk aktivitet och friluftsliv kommer att öka ytterligare till följd av förväntad befolkningsökning. I staden finns dessutom sedan länge en stor anläggningsbrist. Denna brist är för många idrotter det enskilt största hindret för att kunna aktivera fler stockholmare. Förtätning och utbyggnad av staden skapar konkurrens om markyta men behoven av ytor, anläggningar och grönområden för idrott, motion och friluftsliv ska alltid finnas med och tillgodoses tidigt i stadsutvecklingsprocesser. Planläggning av mark för idrott, motion och rekreation står inskrivet i stadens översiktsplan.

Tillgång till anläggningar och ytor för fysisk aktivitet fyller en central roll för att få fler att röra på sig mer. Närhet till trygga, väl fungerande och tillgängliga anläggningar av olika slag är viktigt för att inspirera till och möjliggöra för fysisk aktivitet. Staden ska verka för att det finns en bredd i anläggningsutbudet så att alla intressen tas tillvara. Målsättningen är att kunna erbjuda idrottsanläggningar som passar alla oavsett ambitionsnivå eller önskad organisationsform, vilket innebär anläggningar för både bredd-, motions-, spontan-, elit- och evenemangsidrott. En stor del av befolkningens fysiska aktivitet utövas även på mark som inte primärt är avsedd för motion och idrott, som exempelvis park- och cykelvägar, trottoarer, skogsområden, vatten, skolgårdar samt parker och öppna grönytor. Det är viktigt att även denna typ av idrottsmiljöer är väl underhållna, tillgängliga och trygga.

Stadens anläggningar och lokaler ska vara optimalt nyttjade och idrottsanläggningars potential att fungera som sociala mötesplatser i staden ska utvecklas. Det är en självklarhet att anläggningarna ska ha god från- och tillgänglighet och att universell utformning tillämpas för att möjliggöra ett så jämlikt nyttjande som möjligt. Stockholms stad ska verka för ett jämställt och inkluderande idrottande och motionerande genom att resurser, investeringsmedel likväl som driftmedel, fördelas på ett sätt så att jämn balans uppnås mellan flickors/kvinnors och pojkars/mäns idrottsutövande.

För idrotter med ett större upptagningsområde än Stockholms stad är regionala samarbeten viktiga. Staden ska verka för att arbetet med regionala anläggningar ska fortsätta och för att arbetet ska inkludera samplanering och samfinansiering.

Många stockholmare önskar motionera på egen hand, så kallat spontant idrottande. Stockholms stad ska stötta detta genom att tillhandahålla trygga platser, ytor och anläggningar för spontanidrott på strategiskt utvalda platser som exempelvis i anslutning till idrottsplatser eller parkområden. Flickors och kvinnors behov och önskemål ska särskilt beaktas vid investeringar i spontanidrottsanläggningar för att uppnå ett mer jämställt nyttjande. Stadens strategi för ett mer jämlikt och jämställt nyttjande av stadens spontanidrottsytor förtydligar hur detta kan gå till.

Stadens idrottsanläggningar ska lämna så litet avtryck på miljön och klimatet som möjligt. Idrottsanläggningar och idrottsverksamhet i staden ska bidra till en giftfri miljö och en minskad klimatpåverkan genom en effektiv energianvändning, miljöanpassad vägtrafik samt en hållbar hantering av avfall, plast och kemikalier.





För att skapa delaktighet och inflytande ska staden systematiskt och kontinuerligt inhämta kunskap om önskemål, efterfrågan och behov av anläggningar för idrott, motion och friluftsliv från såväl stockholmare i alla åldrar som från föreningslivet.

Stadens mål, strategier och arbetssätt gällande anläggningar och ytor konkretiseras i Stockholms stads *Strategi för idrottsanläggningar 2022–2026, Strategi för ett jämställt och jämlikt nyttjande av spontanidrottsytor* samt i stadsdelsnämndernas *lokala parkplaner*.

### Ökad jämställdhet

Könsfördelningen bland barn och ungdomar som är aktiva inom föreningsidrotten, likväl som det totala utövandet av idrott/motion, är ungefär 60 procent pojkar och 40 procent flickor. Bland de som nyttjar spontanidrottsanläggningar utomhus är könsfördelningen ungefär 74 procent pojkar/män och 26 procent flickor/kvinnor. Detta innebär att staden särskilt ska gynna flickors idrottande och motionerande och stimulera fler flickor till fysisk aktivitet. Detta genom att prioritera dels anläggningstyper som nyttjas av stor andel flickor idag och dels anläggningstyper som flickor uppger att de tycker staden ska satsa på. Inom föreningsidrotten når de olika idrotterna pojkar och flickor i olika stor utsträckning vilket staden ska ta hänsyn till vid planering av idrottsanläggningar för att nå målen om ett jämställt idrottande. Parallellt med detta är det av vikt att föreningsidrotten arbetar för att erbjuda underrepresenterat kön plats i respektive specialidrott. Staden stöttar sådana initiativ där så är möjligt.

Flera trygghetsundersökningar visar att flickor/kvinnor upplever otrygghet när de vistas i offentliga miljöer i högre utsträckning än pojkar/män. Stockholms stad

ska därför arbeta för god trygghet såväl inne i/på idrottsanläggningar som i omgivande miljöer och färdvägen till och från anläggningarna genom exempelvis god belysning, överblickbarhet och tillgång till toaletter.

### Minskad ojämlikhet

Stockholms stad ska, parallellt med att arbeta för ett jämlikt utbud av idrottsanläggningar över hela staden, arbeta för att utbudet av idrottsanläggningar bidrar till att minska ojämlikheten inom idrotten. Ett väl anpassat utbud av idrottsanläggningar i områden med större representation från de prioriterade grupperna behöver med stor sannolikhet kompletteras med verksamhetsmässiga insatser för att nå de som står långt ifrån fysisk aktivitet. Besökare på stadens idrottsanläggningar ska alltid känna sig välkomna och få ett gott och likvärdigt bemötande.

Principen om universell utformning ska tillämpas vid alla ny- och reinvesteringar i idrotts- och friluftsanläggningar. Vägen till anläggningen ska vara tillgänglig och trygg liksom möjligheten att kunna utrymma vid kris. Staden ska identifiera och åtgärda befintliga brister i tillgängligheten för att förebygga och motverka diskriminering.

# Samverkan, uppföljning och ansvar

Arbetet med att få fler stockholmare fysiskt aktiva spänner över flera sektorer och varje nämnd och bolag ska arbeta med frågan utifrån respektive ansvarsområde. Samverkan, såväl internt mellan stadens nämnder och bolag som externt mellan staden och civilsamhället, är avgörande för att nå framgång. Samverkan ska ske på såväl stadsövergripande som lokal nivå. Detta gäller inte minst informationsinsatser om vikten av en hälsosam livsstil, vilket motionsutbud som finns i staden samt för att inspirera till aktivitet. Det är särskilt angeläget att samverka för gemensamma insatser i socioekonomiskt svagare områden i staden.

I stadens budget fastställer kommunfullmäktige inriktningsmål, mål för verksamhetsområden, indikatorer samt aktiviteter som ska bidra till att målen uppnås. Stockholms stads program för idrott, motion och friluftsliv pekar i sin tur ut mål, strategier och prioriteringar för arbetet när det handlar om ökad hälsa genom fysisk aktivitet. Programmet ska implementeras av stadens berörda nämnder och bolag genom att dessa tar fram verksamhetsanpassade mål, aktiviteter och arbetssätt för att nå intentionerna i programmet. Uppföljning av arbetet sker löpande inom ramen för stadens ordinarie system för styrning och uppföljning.

Nedan listas ansvarsområden med ansvarig nämnd/bolag uppdelat efter programmets rubriker

- 1. Aktiv hela livet**
- 2. Ett tillgängligt friluftsliv**
- 3. Föreningslivet stärker folkhälsan**
- 4. Hälsosam elitidrott**
- 5. Hållbara evenemang som inspirerar**
- 6. En aktiv skola**
- 7. Organiserad motion och idrott för alla**
- 8. Anläggningar och ytor som främjar**



## Tabell: Aktiv hela livet

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Bedriva ett aktivt hälsofrämjande arbete för stadens anställda.	Samtliga
Inkludera fysisk aktivitet som en del i relevanta arbetsmarknadsprogram.	Arbetsmarknadsnämnden
Erbjuda simundervisning för skolor och allmänhet i stadens simhallar.	Idrottsnämnden
Ansvar för att personer boende i LSS bostad erbjuds möjlighet till regelbunden fysisk aktivitet.	Stadsdelsnämnderna
Stimulera barn i förskoleåldern till fysisk aktivitet med fokus på lek och rörelseglädje.	Stadsdelsnämnderna, förskolenämnden
Främja fysisk aktivitet bland äldre stockholmare.	Äldrenämnden, stadsdelsnämnderna, idrottsnämnden
Identifiera och undanröja eventuella hinder som finns för att personer med funktionsnedsättning ska kunna delta i idrotts-, motions- och friluftaktiviteter.	Stadsdelsnämnderna, idrottsnämnden, socialnämnden

## Tabell: Ett tillgängligt friluftsliv

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Systematisera möjligheterna till att utveckla anläggningar och andra idrottsmiljöer så att de blir attraktiva och användbara under merparten av årets dagar.	Idrottsnämnden
Ansvara för att en del av eller alla maskiner är tillgänglighetsanpassade vid nyetablering av utegym.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna
Underlätta för föreningsverksamhet i vattennära lägen.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna, trafiknämnden exploateringsnämnden, stadsbyggnadsnämnden
Utveckling av naturreservat, entréer till dessa, och andra miljöer för friluftsliv.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna, miljö- och hälsoskydds-nämnden, fastighetsnämnden
Inspirera och möjliggöra utövande av friluftsliv för besökare och boende vid fritidsgårdar, korttidsboenden och LSS-bostäder.	Stadsdelsnämnderna
Ansvar för att stadens strandbad har god hållbarhet, tillgänglighet och är attraktiva och inbjudande för vattennära rekreation.	Stadsdelsnämnderna
I egen regi eller i samarbete med andra anordna aktiviteter vid strandbaden under somrarna.	Stadsdelsnämnderna, idrottsnämnden
Utveckla stadens motionsspår	Stadsdelsnämnderna, idrottsnämnden

## Tabell: Föreningslivet stärker folkhälsan

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Regelbundet utvärdera och i dialog med föreningslivet utveckla föreningsstödet för att anpassa det till samhällets och idrottens utveckling och på så vis bibehålla ett modernt och effektivt stöd som bidrar till måluppfyllelse.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna, socialnämnden
Aktivt arbeta för att underlätta administrationen för föreningar.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna, socialnämnden
Medverka till ett jämställt och inkluderande idrottande i Stockholm genom ekonomiskt stöd och tidsfördelning av tränings- och matchtider till föreningslivet.	Idrottsnämnden
Samverka och föra en tät dialog med föreningslivet för att nå prioriterade målgrupper och för att säkerställa ändamålsenliga anläggningar.	Idrottsnämnden
Stötta sociala initiativ från föreningslivet som bidrar till stadens trygghetsskapande och brottsförebyggande arbete.	Stadsdelsnämnderna, idrottsnämnden

## Tabell: Hälsosam elitidrott

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Vara specialdistriktsförbundens och enskilda föreningars primära samtalspart i staden när det gäller samarbeten och stöttning kring att skapa förutsättningar för ungdomar att nå nationell eller internationell nivå i sin idrott.	Idrottsnämnden
Vara stadens representant i samarbetet kring Riksidrottsuniversitetet Stockholm.	Idrottsnämnden
Ansvar för de skolor som genom idrottsinriktningar ger ungdomar möjlighet till extra träningar under skoldagen.	Utbildningsnämnden

## Tabell: Hållbara evenemang som inspirerar

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Tillhandahålla anläggningar vid idrottsevenemang.	Idrottsnämnden, SGA fastigheter AB
Tillhandahålla ekonomiskt och personellt stöd för idrottsevenemang.	Idrottsnämnden, Stockholm Business Region
Medverka till att stora evenemang, däribland idrottsevenemang, förläggs till Stockholm.	Stockholm Business Region, Visit Stockholm
Stötta och underlätta för föreningar som anordnar större tävlingar, cuper och turneringar.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna

## Tabell: En aktiv skola

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Under varje skoldag erbjuda alla elever i den kommunala grund- och gymnasieskolan samt i den anpassade grund- och gymnasieskolan möjlighet till minst 45 minuters fysisk aktivitet i måttlig till ansträngande nivå.	Utbildningsnämnden
Utveckla samarbetet kring fysisk aktivitet på recept, FaR.	Utbildningsnämnden, idrottsnämnden
Utveckla utbudet av idrotts- och motionsaktiviteter för högstadie- och gymnasieelever, inklusive elever i anpassade grund- och gymnasieskolor, i anslutning till skoldagens start eller slut.	Utbildningsnämnden, idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna, kulturnämnden
Ansvar för att skolgårdarna vid de kommunala grund- och gymnasieskolorna, inklusive anpassade grund- och gymnasieskolor, inbjuder och inspirerar till rörelse. Idrottsnämnden ska vid behov bistå med kunskap och kompetens.	Utbildningsnämnden, SISAB



## Tabell: Organiserad motion och idrott för alla

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Ansvar för att avsätta tider i stadens idrottsanläggningar för öppen verksamhet för de prioriterade grupperna, såväl i stadens som i föreningslivets regi.	Idrottsnämnden
Ansvar för att det bedrivs friskvårdsverksamhet i stadens simhallar med inriktning på folkhälsa och de prioriterade grupperna.	Idrottsnämnden
Samordna det stadsövergripande nätverket "Fritid för alla". Stadsdels-, utbildnings-, kultur- och socialnämnderna ska aktivt delta i nätverkets fortsatta utvecklingsarbete.	Idrottsnämnden
Delta i undergruppen "Nätverket för funktionshindersfrågor" inom "Föreningen för Storstockholms kultur- och fritidschefer".	Idrottsnämnden
Stötta LSS-verksamheter med att skapa förutsättningar för en miljö där verksamheten kan erbjuda kostnadsfri fysisk aktivitet som är enkel att genomföra. Stödet kan innefatta exempel på hur personal kan stödja individers hälsoarbete genom möjliggörande av idrotts-, motions- och friluftaktiviteter.	Idrottsnämnden, socialnämnden
Samverka med berörda nämnder och civilsamhället för att främja fysisk aktivitet hos särskilt sårbara grupper som finns inom nämndens ansvarsområden.	Socialnämnden, stadsdelsnämnderna
Verka för mer organiserad verksamhet på spontanidrottsytor riktat till specifika målgrupper, särskilt flickor.	Stadsdelsnämnderna, idrottsnämnden, kulturnämnden
Ansvar för att fritidsgårdar och parklekar regelbundet arrangerar kostnadsfria aktiviteter som främjar rörelse för barn, ungdomar och personer med funktionsnedsättning.	Stadsdelsnämnderna, kulturnämnden

## Tabell: Anläggningar och ytor som främjar rörelse

Ansvar/uppdrag	Ansvarig nämnd
Fylla en rådgivande roll för andra nämnder och bolag när det gäller investeringar inom området idrott och motion.	Idrottsnämnden
Tillsammans verka för att tillräckligt med idrottsmark avsätts i tidigt skede vid stadsutveckling samt att idrotts- och motionsanläggningar uppförs.	Idrottsnämnden, fastighetsnämnden, stadsbyggnadsnämnden, exploateringsnämnden
Genomföra jämställdhetsanalys vid investering i idrottsanläggningar, såväl ny- som reinvestering, som görs inom respektive nämnds ansvarsområde samt tydliggöra vilka som ska nås med investeringen.	Idrottsnämnden, fastighetsnämnden, stadsdelsnämnderna
Verka för att utbudet av ytor för fysisk aktivitet motsvarar efterfrågan i så stor utsträckning som möjligt. Särskild hänsyn ska tas till de idag fysiskt inaktivas önskemål.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna
Verka för att staden kan erbjuda en mångfald i anläggningar och ytor för spontanidrott.	Idrottsnämnden, stadsdelsnämnderna, trafiknämnden
Anpassa öppethållande av idrottsanläggningar utifrån invånarnas efterfrågan.	Idrottsnämnden, utbildningsnämnden
Planlägga gång- och cykelvägar för att främja aktiv transport och vardagsmotion.	Trafiknämnden, stadsbyggnadsnämnden, exploateringsnämnden
Delta i regionala nätverk gällande idrotts-, motions- och friluftfrågor.	Idrottsnämnden
Skapa tillfälliga idrottsytor på platser som är i ett tidigt exploateringskede i väntan på annan byggnation.	Exploateringsnämnden, idrottsnämnden, fastighetsnämnden, stadsbyggnadsnämnden

# Program, planer och strategier som berör idrotten i Stockholm

Nedan listas, i alfabetisk ordning, de program, planer, strategier och mål som på övergripande nivå berör stadens arbete med idrott, motion och friluftsliv, på såväl lokal, nationell som internationell nivå.

- Agenda 2030
- Framkomlighetsstrategi för Stockholms stad
- Global action plan on physical activity 2018–2030, WHO
- Grönare Stockholm
- Handlingsplan för en äldrevänlig stad
- Handlingsplan för främjande av psykisk hälsa genom fysisk aktivitet bland ungdomar i Stockholms stad
- Kommunikationsprogram för Stockholms stad 2017–2022
- Kulturstrategiskt program för Stockholms stad
- Lokala parkplaner
- Miljöprogram för Stockholms stad 2020–2023
- Nationella folkhälsomål och målområden, Folkhälsomyndigheten
- Program för barnets rättigheter och inflytande i Stockholms stad 2018–2022
- Program för ett jämställt Stockholm 2018–2022
- Program för lika rättigheter och möjligheter oavsett sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck 2018–2022
- Program för tillgänglighet och delaktighet för personer med funktionsnedsättning 2018–2023
- Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande, Folkhälsomyndigheten
- Skolprogram för Stockholms stads förskolor och skolor
- Spontanidrottsytor – Strategi för ett mer jämställt och jämlikt nyttjande
- Stockholms stads budget
- Stockholms stads klimathandlingsplan 2020–2023
- Stockholms stads kvalitetsprogram
- Stockholms stads program för evenemang
- Stockholms stads strategi 2019–2022 för att minska risken för att barn, unga och unga vuxna ska dras in i kriminalitet
- Stockholms stads strategi för fritids- och ungdomsgårdar
- Stockholms stads trygghetsprogram 2020–2023
- Strategi för friluftsliv i Stockholms län, Länsstyrelsen Stockholm
- Strategi för idrottsanläggningar 2022–2026
- Strategi för ökad cykling i Stockholms stad
- Sveriges tio friluftslivsmål, Naturvårdsverket
- Vision 2040 – möjligheternas Stockholm
- Översiktsplan för Stockholms stad



## Fotografer

Sid 1: Stockholms stad/Sara Mac Key  
Stockholms stad/Anna Åberg  
Bildbyrån/Johanna Lundberg  
Maskot Bildbyrå  
Stockholms stad/Henrik Trygg  
johner.se/Maskot Bildbyrå  
iStock  
Stockholms stad/Yanan Li  
Sid 4: johnner.se/Maskot Bildbyrå  
Sid 6-7: johnner.se/Plattform  
Sid 9: Stockholms stad/Sara Mac Key  
Sid 10: iStock  
Sid 12: Maskot Bildbyrå  
Sid 15: johnner.se/Susanne Walström  
Sid 16: Stockholms stad/Anne Lintala  
Sid 17: Stockholms stad/Anna Åberg  
Sid 18: Bildbyrån/Johanna Lundberg  
Sid 19: Stockholms stad/Yanan Li



Program för idrott, motion och friluftsliv 2024-2028

Dnr: KS 2023/1303

Utgivare: Idrottsförvaltningen

Kontakt: idrott@stockholm.se

Produktion: Milton.se



**Ett Stockholm där alla  
vill och kan röra på sig**