

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategi för Stockholmsregionen



Diarienummer: RS 2023-0566
Beslutsnivå: Regionfullmäktige
Beslutsdatum: 2023-12-12

Kulturförvaltningen Region Stockholm
Box 38204, 100 64 Stockholm
registrator.kultur@regionstockholm.se
www.regionstockholm.se/kultur

Grafisk produktion: Luxlucid
Foton: Johnér bildbyrå
Tryckt: Stockholm 2024

Innehåll

1 Sammanfattning	4
2 Inledning	5
3 Bakgrund	6
Processen.....	6
Syfte och koppling till den regionala utvecklingsplanen – RUFSS 2050.....	6
Avgränsning.....	6
4 Omvärld och trender	7
Den fysiska aktivitetens och idrottens betydelse.....	7
Träning, idrott och annan fysisk aktivitet.....	7
Föreningsidrott.....	7
5 Förutsättningar	8
Stockholmsregionens förutsättningar.....	8
Mängden fysisk aktivitet är otillräcklig.....	8
Deltagandet i organiserade idrottsaktiviteter varierar.....	8
Skillnader mellan könen i graden av fysisk aktivitet.....	9
Att öka andelen fysiskt aktiva är en angelägenhet för hela samhället.....	9
Organisering av icke föreningsdrivna aktiviteter.....	9
Föreningsidrottens organisering.....	10
Ekonomi och offentliga insatser.....	10
6 Målområden	12
Vision i RUFSS 2050.....	12
Målområde 1.....	12
Målområde 2.....	12
Målområde 3.....	13
Målområde 4.....	13
7 Inriktningsområden	14
Inriktningsområde 1.....	14
Inriktningsområde 2.....	15
Inriktningsområde 3.....	16
Inriktningsområde 4.....	16
8 Genomförande	17
Bilaga 1, definitioner och begrepp	18
Bilaga 2, källhänvisningar med länkar	19

1 Sammanfattning

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategi för Stockholmsregionen knyter an till den regionala utvecklingsplanen, RUF5 2050, och dess övergripande målsättning om en god livsmiljö för Stockholmsregionens invånare. Strategin omfattar fysisk aktivitet och idrott för alla oavsett ålder och förmåga, alltifrån vardagsmotion till organiserade aktiviteter på olika nivåer.

Ambitionen med strategin är att ange en riktning för det övergripande arbetet med möjligheter till mer fysisk aktivitet och idrott i hela Stockholmsregionen. Den avser att tydliggöra Region Stockholms roll som regional aktör och peka ut angelägna utvecklingsområden, men också fungera som stöd för berörda aktörers arbete med långsiktig planering.

Strategin ska underlätta samarbete, dialog och samsyn mellan regionala, lokala och nationella aktörer inom offentlig, privat och ideell sektor och synliggöra hur en god infrastruktur för fysisk aktivitet och idrott kan bidra till en god livsmiljö. Strategin ska också tydliggöra hur utvecklingsarbetet bör bedrivas i relation till målen i RUF5 2050.

Fyra målområden har tagits fram som svarar mot de fyra långsiktiga målen i RUF5 2050:

- Fysisk aktivitet och idrott stärker folkhälsan och bidrar till god livsmiljö.
- Fysisk aktivitet och idrott bidrar till social hållbarhet, delaktighet och stärker samhällsgemenskapen.
- Fysisk aktivitet, idrott och tillhörande evenemang bidrar till Stockholmsregionens attraktivitet och tillväxt.
- Fysisk aktivitet och idrott ska bedrivas hållbart i relation till miljö och klimat.

Fyra inriktningsområden har sedan identifierats för att bidra till strategins målområden:

- Planera för och använd miljöer för fysisk aktivitet och idrott som en resurs i samhällsplaneringen.
- Öka möjligheter till och deltagandet i fysisk aktivitet och idrott.
- Säkra goda förutsättningar för elitidrott samt evenemangs- och besöksnäring.
- Bedriva fysisk aktivitet och idrott med så liten påverkan på klimat och miljö som möjligt.

2 Inledning

De utmaningar och möjligheter som Region Stockholm identifierat i den regionala utvecklingsplanen RUFS 2050 är viktiga också för Fysisk aktivitet- och idrottstrategin. Det handlar exempelvis om tillgänglighet, folkhälsa, tillväxt, integration och en långsiktigt hållbar utveckling.

I Stockholmsregionen är invånarna fysiskt aktiva vid sammantaget många miljoner tillfällen per år. En stor andel av befolkningen tränar eller motionerar på egen hand hemma, utomhus eller i någon träningslokal. Andra deltar i organiserade idrottsaktiviteter av olika slag för att uppleva rörelseglädje och gemenskap genom träning i ett lag eller en grupp. För andra är den främsta källan till fysisk aktivitet förflyttningar i samhället eller annan vardagsmotion. Fortfarande rör sig en stor andel av befolkningen för lite utifrån gällande rekommendationer, särskilt bland barn och unga. För att öka andelen fysiskt aktiva behöver flera delar av samhället engagera sig i arbetet.

Upplevelserna av fysisk aktivitet och idrott är varierande. Det kan vara vardagsnära rörelse till arbete eller skola, en tur i park, skog eller stad eller ett fullgjort motionspass. Det kan vara stimulansen i att regelbundet förbättra sig eller att prestera och kanske vinna i sin idrott, individuellt eller tillsammans med sitt lag. Upplevelsen kan också vara den glädje och det engagemang som uppstår vid tävlingar, matcher och turneringar av olika slag.

Allt detta bidrar till förbättrad folkhälsa, ett ökat välbefinnande och en starkare samhällsgemenskap. Det är det samlade värdet och vikten av fysisk aktivitet och idrott som denna strategi handlar om.

3 Bakgrund

Processen

Uppdraget att ta fram en idrottsstrategi för Stockholmsregionen beslutades av Regionfullmäktige i budget 2020 (RS 2019-0829). Kulturnämnden har i verksamhetsplanen för år 2023 givit förvaltningen i uppdrag att slutföra arbetet med att ta fram ett förslag till strategin (RS 2022-0638).

Arbetet med strategin har letts av Region Stockholms kulturnämnd. Arbetet har bedrivits i samråd med kulturförvaltningens ledning, företrädare för fysisk planering, folkhälsa och näringslivsutveckling inom Region Stockholm samt med företrädare för Stockholms läns kommuner, idrottsrörelsen, länsstyrelsen, akademien och företrädare för friskvårdsföretag och andra aktörer som erbjuder motions- och träningsaktiviteter i Stockholms län.



Syfte och koppling till den regionala utvecklingsplanen – RUF5 2050

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategin syftar till att ange en riktning för det övergripande arbetet med infrastruktur för fysisk aktivitet och idrott i hela Stockholmsregionen. Den avser att tydliggöra Region Stockholms roll som regional aktör och peka ut angelägna utvecklingsområden, men också fungera som stöd för berörda aktörers arbete med långsiktig planering.

Strategin syftar till att underlätta samarbete, dialog och samsyn mellan regionala, lokala och nationella aktörer inom offentlig, privat och ideell sektor och synliggöra hur en bra infrastruktur för fysisk aktivitet och idrott kan bidra till en god livsmiljö för Stockholmsregionens invånare i linje med visionen i RUF5 2050. Strategin ska också tydliggöra hur utvecklingsarbetet bör bedrivas för att bidra till att nå målen i RUF5 2050.

Avgränsning

Strategin fokuserar på hur möjligheterna till fysisk aktivitet kan öka, antingen genom ökad rörlighet i vardagen eller genom deltagande i organiserade tränings- och idrottsaktiviteter på alla nivåer.

Länsstyrelsen i Stockholm har antagit en regional friluftsstrategi som arbetats fram i samverkan med Region Stockholm, kommuner i Stockholms län och företrädare för friluftslivet i Stockholmsregionen. Eftersom det därmed finns en aktuell regional strategi för friluftsliv kan denna strategi fokusera på fysisk aktivitet och idrott, samt väva in de många viktiga beröringspunkter som finns med friluftslivet.

4 Omvärld och trender

De fakta som hänvisas till i löpande text i kapitel fyra och fem är hämtade från forskningsrapporter, mätningar och dokument av olika slag vilket framgår av källförteckningen, bilaga 2.

Den fysiska aktivitetens och idrottens betydelse

Fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsa och välbefinnande. Olika kunskapssammanställningar visar positiva effekter för fysisk hälsoutveckling, psykosocial hälsoutveckling och för social utveckling, både på individ- och gruppnivå. Det finns också evidens för att fysisk aktivitet har goda effekter vid psykisk ohälsa. Idrottsevenemang av olika slag bidrar även till engagemang och samhällsgemenskap.

Träning, idrott och annan fysisk aktivitet

Formerna för hur den fysiska aktiviteten utövas varierar alltmer. Aktivitetsformer utanför föreningslivet har ökat som exempelvis gruppträning av många olika slag samt motionsaktiviteter som gång, löpning och cykling. Allt fler förflyttar sig också i samhället på ett fysiskt aktivt sätt. En annan företeelse som ökar, särskilt bland unga flickor, är självorganiserade dans- och rörelseaktiviteter av olika slag som är kopplade till vissa sociala medier.

Den idrottsmiljö som används mest är spår, stigar och leder i park, skog och mark samt vattenytor. Sådana miljöer finns i nästan alla Stockholmsregionens grönområden. Många aktiva söker sig till sådana miljöer medan andra utövar aktivitet på de gator och vägar som finns i närheten av där de bor eller när de förflyttar sig i samhället.

De senaste decennierna har inneburit ett växande utbud av mer eller mindre organiserade aktiviteter som inte subventioneras av det offentliga. Dit hör till exempel ett flertal nya former av gruppaktiviteter som riktar sig till barn, unga och vuxna. Utförare av dessa blir ofta en del av det lokala näringslivet och antalet har ökat de senaste åren, särskilt i de mer tätbefolkade områdena.

Ytterligare andra aktörer står utanför föreningslivet men drivs ändå i huvudsak ideellt och finansieras ibland delvis genom offentliga bidrag till verksamheten eller genom att en offentlig aktör köper tjänster av aktören.

Föreningsidrott

Att träna, prestera och tävla tillsammans i en grupp eller ett lag är föreningsidrottens gemensamma drivkraft som lockar deltagare. Utöver detta bidrar idrottsrörelsen även till kunskap om föreningslivets sidoeffekter i form av delaktighet, ökat ansvarstagande och ideellt arbete. Idrottsrörelsen har en viktig integrerande funktion och utgör en ingång till samhällsgemenskapen. Den samlade kraft som uppstår när ideella ambitioner möter och utvecklar deltagarnas lust till aktivitet, rörelse och idrott i ändamålsenliga lokaler och miljöer är väl värd att framhålla.

I enlighet med Riksidrottsförbundets strategi 2025 pågår inom idrottsrörelsen en breddning av verksamheten som gör att fler kan vara aktiva längre i livet. Ett stort antal av specialidrottsförbunden erbjuder varianter av sin idrott som är på motionsnivå och för alla åldrar.

Deltagandet i föreningsaktiviteter minskar generellt i samhället och många av de som deltar i idrottsrörelsen i unga år slutar ofta redan vid 11–12 års ålder. Intresset för föreningsliv i den form det till stor del hade under 1900-talet har minskat och ideella rörelser och ideellt engagemang tar ofta andra former. Detta påverkar hur stor andel av befolkningen som deltar i föreningslivet och det resulterar också ofta i brist på tränare, ledare och andra funktioner.

5 Förutsättningar

Stockholmsregionens förutsättningar

Stockholmsregionen kännetecknas av att vara en huvudstadsregion med stor variation från tät stad till glesbygd. Det är det tredje största glesbygdslänet sett till antal invånare boende i glesbygd. De 26 kommunerna varierar kraftigt i befolkningsstorlek. 2022-12-31 fanns det drygt 2,4 miljoner invånare och befolkningen väntas öka till över 3 miljoner invånare fram till år 2050.

Stora delar av Stockholmsregionen fungerar som en sammanhängande storstad med en väl utbyggd kollektivtrafik. Detta gör att invånarna förflyttar sig ovanligt mycket inom Stockholmsregionen. En estimering visar att cirka 30 till 35 procent av invånarna reser utanför sin hemkommun flera gånger i veckan. Detta gäller även unga invånare från cirka 12–13 års ålder och uppåt. Fysisk aktivitet och idrott kan därför, i vissa avseenden, beaktas som en mellankommunal fråga i Stockholmsregionen.

Samtidigt växer Stockholmsregionen, vilket innebär ett ökat behov av anläggningar och andra miljöer för att utöva idrott och fysisk aktivitet. Det är en utmaning att skapa plats för anläggningar och ytor för olika verksamheter i lämpliga lägen, speciellt i Stockholmsregionens centrala delar och andra områden där det sker en stor förtätning, som i de regionala stadskärnorna. Det behöver även skapas förutsättning för en så kallad aktiv transport, exempelvis gång- och cykelvägar och säkra skolvägar.

Mängden fysisk aktivitet är otillräcklig

Ett flertal studier visar att en stor andel av befolkningen, både barn och vuxna, rör på sig för lite i vardagen. Detta leder till negativa hälsokonsekvenser både på kort och lång sikt.

För barn i förskoleåldern rekommenderas varierad fysisk aktivitet i snitt minst 180 minuter per dag varav 60 minuter med högre intensitet. Under hälften av alla barn i de åldrarna når upp till den nivån. I åldrarna 6–17 år rekommenderas fysisk aktivitet i snitt minst 60 minuter per dag där pass med högre intensitet bör göras minst tre dagar i veckan. Det är mindre än en tredjedel av åldersgruppen som når upp till rekommenderad nivå. För åldrarna 18 år och uppåt rekommenderas fysisk aktivitet i snitt minst 150 minuter per vecka. Den fysiska aktiviteten i åldersgruppen har ökat något de senaste åren och nu når cirka två tredjedelar upp till rekommenderad nivå. Många mätningar av fysisk aktivitet bygger på självskattning vilket gör svaren subjektiva och att mätningarnas signifikans minskar.

Deltagandet i organiserade idrottsaktiviteter varierar

Ett nyligen framtaget underlag från Riksidrottsförbundet visar att det är stora skillnader mellan bostadsområden med olika socioekonomisk status i hur stor andel barn och unga som deltar i organiserade idrottsaktiviteter. De grupper som deltar mindre kommer ofta från hem med sämre ekonomi och lägre utbildningsnivå. Till de som har sämre möjligheter till organiserade aktiviteter hör också många personer med funktionsnedsättningar av olika slag. Forskningen visar dessutom att skillnader i aktivitetsgrad som etableras i unga år ofta består upp i åldrarna.

Skillnader mellan könen i graden av fysisk aktivitet

Det är tydliga skillnader mellan könen i graden av den totala fysiska aktiviteten, särskilt i yngre åldrar. Det är fler pojkar än flickor från förskoleåldern och upp till 17 år som uppnår den rekommenderade nivån när man mäter med rörelsemätare. När det gäller vuxna, 18 år och uppåt, är skillnaderna ganska små men det är en något högre andel män än kvinnor som uppnår den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Skillnader mellan könen tenderar också att vara större i socioekonomiskt svagare områden.

Andelen flickor som är aktiva inom föreningsidrott har ökat de senaste decennierna men det är fortfarande totalt sett en större andel pojkar som deltar i idrottsrörelsen, med stor variation mellan olika idrotter. Det råder även en obalans mellan könen när det gäller representation i styrelser och på andra funktioner. Bland alla unga som deltar i föreningsidrott är det dessutom vanligare att flickor lämnar föreningsidrotten tidigt, ofta redan i 11-årsåldern.

Att öka andelen fysiskt aktiva är en angelägenhet för hela samhället

För att skapa goda förutsättningar för befolkningen att vara mer fysiskt aktiva hela livet betonar forskningen alltmer samhällets gemensamma ansvar. De befintliga aktörerna gör insatser av stor betydelse för hälsa och välbefinnande, men aktiviteterna kommer inte alla till del och passar heller inte alla. Fler samhällsaktörer måste därför engagera sig för att stimulera till mer fysisk aktivitet för alla.

Organisering av icke föreningsdrivna aktiviteter

Den allra största volymen av fysisk aktivitet är den som också är svårast att mäta. Det är alla de aktiviteter som sker i hemmet eller utomhus, på egen hand eller i grupp. Det är ofta aktiviteter med träning eller motion som huvudsyfte men också all slags rörelse i vardagen.

Till detta ska läggas den mer organiserade träning som sker utanför föreningslivet. Det finns ett stort antal aktörer som erbjuder konditions- och styrketräning av olika slag, både inomhus och utomhus. Vissa är mindre fristående företag men andra drivs i större kedjor. Träningsformen är egenfinansierad genom olika former av deltagaravgifter. En del av aktörerna säljer också riktade friskvårdsinsatser till företag och andra organisationer.

Skolans läroplaner stadgar miniminivåer för den obligatoriska fysiska aktiviteten. Aktiviteterna sker dagligen i förskolan. I grundskolan är det under terminerna lektioner i idrott och hälsa i genomsnitt 1,7 timmar per vecka respektive 1,3 timmar per vecka i gymnasiet. Detta kompletteras ofta med mer frivilliga fysiska rastaktiviteter samt enstaka friluftsdagar eller motsvarande men det räcker inte för att uppnå den rekommenderade mängden fysisk aktivitet.

Föreningsidrottens organisering

I Stockholmsregionen finns det 70 specialidrottsförbund och nästan 2900 idrottsföreningar med ett stort antal ideella ledare. Distriktsorganisationen RF-SISU Stockholm, är landets största distrikt med omkring 2700 idrottsföreningar. Distriktet arbetar aktivt med frågor som att stödja föreningarnas och förbundens utveckling av exempelvis parasport, barn- och ungdomsidrott samt frågan om tillgången till idrottens anläggningar och andra idrottsmiljöer. Det genomförs även riktade satsningar i utvalda områden där idrotten behöver växa och samarbete sker löpande med kommuner, myndigheter och organisationer. Föreningarna är sina egna huvudmän som i de flesta fall är organiserade i olika specialidrottsförbund. Antal deltagartillfällen i föreningar höstterminen 2021 till vårterminen 2022 i åldersgruppen 7–25 år var närmare 13 miljoner.

Specialidrottsförbunden är medlemmar i Riksidrottsförbundet (RF-SISU) som är den organisation som fördelar de statliga resurserna till idrottsrörelsen.

Ekonomi och offentliga insatser

En väsentlig del av den föreningsburna verksamheten drivs med ideella krafter. Det är i sig en del av finansieringen. De flesta föreningar har också intäkter från medlemsavgifter, biljettintäkter, försäljning vid tävlingar och matcher samt i varierande grad från sponsring och reklam.

Statens stöd till föreningsidrotten och dess stödorganisationer i Stockholmsregionen uppgår till ungefär 190 miljoner kronor år 2023, varav cirka 130 miljoner kronor är aktivitetsstöd som idrottsföreningarna söker direkt från Riksidrottsförbundet. Resterande medel är olika slags utvecklings- och projektbidrag. Statens kostnader

för skötsel av naturreservat och nationalparker i Stockholmsregionen handhas av länsstyrelsen och uppgår till strax under 13 miljoner kronor år 2023.

Region Stockholm ger bidrag till idrotts- och friluftsrörelsen på distriktsnivå. År 2023 uppgår stödet till över 26 miljoner kronor varav cirka 23 miljoner kronor går till RF-SISU Stockholm och strax över tre miljoner kronor till Friluftsförbundet Region Mälardalen.

Kommunerna i Stockholms län står för den största andelen offentlig finansiering till området. De 26 kommunerna har en sammanlagd nettokostnad för idrottsanläggningar, spår, leder, badplatser, friluftsområden, ekonomiskt stöd samt övrig administration som uppgår till ungefär tre miljarder kronor per år. Dessa resurser används då både till icke organiserade aktiviteter och föreningsidrott. Infrastrukturen används också dagtid av skolorna i kommunerna.

Den största delen av det offentliga stödet avser barn- och ungdomsverksamhet.



6 Målområden

Visionen och de långsiktiga målen i RUFSS 2050 bildar utgångspunkt för de fyra mål- och inriktningsområden som utgör Fysisk aktivitet- och idrottsstrategins kärna.

Vision i RUFSS 2050

Stockholmsregionen ska vara Europas mest attraktiva storstadsregion.

Målområde 1

Mål i RUFSS 2050: En tillgänglig region med god livsmiljö.

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategins målområde: Fysisk aktivitet och idrott stärker folkhälsan och bidrar till god livsmiljö.

En god livsmiljö förutsätter möjligheter till fysisk aktivitet och idrott. För att fler ska bli fysiskt aktiva i vardagen behöver hela samhället utvecklas i en riktning som både stimulerar till och underlättar för alla att röra på sig. För att detta ska lyckas krävs insatser av och samverkan mellan ett flertal samhällsaktörer och samhällsplanerare. Detta gäller i planeringen av idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet och idrott men också i planeringen av bostadsnära miljöer, vägar och trafik.

En lättillgänglig vardagsnära natur med tillgängliga spår, leder och friluftsanläggningar ger dessutom förutsättningar för att förbättra både den fysiska och psykiska hälsan i samhället. Vistelse i naturen bidrar på ett enkelt sätt till såväl ökad fysisk aktivitet som till välbehövlig återhämtning.

Målområde 2

Mål i RUFSS 2050: En öppen, jämställd, jämlik och inkluderande region.

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategins målområde: Fysisk aktivitet och idrott bidrar till social hållbarhet, delaktighet och stärker samhällsgemenskapen.

Idrottsmiljöer är viktiga mötesplatser som bidrar till att skapa nätverk mellan människor. Att röra på sig tillsammans ger inspiration, gemenskap och engagemang och stärker samhällsgemenskapen.

Det bör finnas en infrastruktur för fysisk aktivitet och idrott som passar människor i alla åldrar och med olika förutsättningar. Attraktiva, trygga och anpassade miljöer för fysisk aktivitet och idrott får fler att vilja vara aktiva hela livet. Hög tillgänglighet i ett brett perspektiv bidrar till att faciliteterna blir bättre för alla besökare. Tillgänglighetsaspekter kan vara fysiska, kommunikativa, sociala, ekonomiska och geografiska.

Målområde 3

Mål i RUFSS 2050: En ledande tillväxt- och kunskapsregion.

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategins målområde: Fysisk aktivitet, idrott och tillhörande evenemang bidrar till Stockholmsregionens attraktivitet och tillväxt.

Idrottsevenemang på olika nivåer skapar stort engagemang där många känner sig delaktiga och inspirerade. Den gemenskap som idrotten skapar bidrar till en plats identitet. Evenemang är också en del av det lokala näringslivet och har betydelse för besöks- och restaurangnäringen. Idrottens mediala genomslagskraft ger dessutom regional, nationell och ibland även internationell uppmärksamhet som bidrar till attraktivitet och tillväxt.

Möjligheter till att satsa mer på sin idrott kan stärkas i ett regionalt perspektiv. Det är viktigt för de som är aktiva men det kan också vara både en attraktions- och tillväxtfaktor.

Målområde 4

Mål i RUFSS 2050: En resurseffektiv och resilient region utan klimatpåverkande utsläpp

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategins målområde: Fysisk aktivitet och idrott ska bedrivas hållbart i relation till miljö och klimat.

Stockholmsregionen står inför utmaningen att bli långsiktigt hållbar. Agenda 2030 och de globala hållbarhetsmålen vägleder omställningen och RUFSS 2050 pekar på det regionala genomförandet. Den miljöpåverkan som kommer från anläggningar för fysisk aktivitet och idrott behöver minska. De anläggningar som bör vara i särskilt fokus är de energiintensiva, exempelvis ishallar och simhallar, och material som är mindre bra, exempelvis granulat i konstgräs.

Vistelse i naturområden stärker ofta individens förståelse för och kunskap om naturen vilket kan bidra till en mer hållbar livsstil. Utmaningen är att balansera den ekologiska påverkan på skog, mark och vatten som ökar när befolkningen växer.

7 Inriktningsområden

Stockholmsregionen är i ständig utveckling och därigenom förändras också förutsättningarna för fysisk aktivitet och idrott. RUF5 2050 pekar bland annat på att Stockholmsregionens aktörer behöver säkerställa faktorer som bidrar till hållbar tillväxt – ekonomiskt, socialt och ekologiskt.

Med detta som grund har fyra inriktningsområden tagits fram som knyter an till Fysisk aktivitet- och idrottsstrategins fyra målområden i föregående avsnitt. Inom varje inriktningsområde finns prioriteringar med åtgärder som behöver hanteras för att strategins målområden ska uppfyllas. De fyra inriktningsområdena är:

- Planera för och använd miljöer för fysisk aktivitet och idrott som en resurs i samhällsplaneringen.
- Öka möjligheter till och deltagandet i fysisk aktivitet och idrott.
- Säkra goda förutsättningar för elitidrott samt evenemangs- och besöksnäring.
- Bedriva fysisk aktivitet och idrott med så liten påverkan på klimat och miljö som möjligt.

Inriktningsområde 1

Planera för och använd miljöer för fysisk aktivitet och idrott som en resurs i samhällsplaneringen.

Fysisk aktivitet och idrott förutsätter god tillgång till spår, leder, grönområden och anläggningar. Den långsiktiga fysiska planeringen bör skapa förutsättningar i så väl befintlig struktur som i tidiga skeden för nya områden och anläggningar. Områden och anläggningar som bidrar till fysisk aktivitet och utövande av idrott, behöver samplaneras med bebyggelse och transportsystemet för att öka tillgängligheten och att fler ska kunna välja kollektivtrafik, gång- och cykel som transportmedel till dessa platser.

Ur ett regionalt perspektiv är det viktigt att underlätta för planeringen och användningen av sådana naturområden och anläggningar som är av mer regional karaktär och där mellankommunal samverkan är nödvändig. Alla slags anläggningar och idrottsmiljöer finns inte i varje kommun och

många naturområden täcker ytor i flera kommuner. För parasporten är samverkan över kommungränser kopplat till tillgängliga anläggningar av avgörande betydelse.

Prioriteringar

- Utveckla samverkan över kommun- och regiongränser för att tillgodose behoven av både anläggningar och naturområden i en växande region. Inte minst parasporten är beroende av mellankommunal samverkan.
- Avsätt mark och ytor för fysisk aktivitet och idrott tidigt i planprocessen.
- Tydliggöra regionala strukturer i övergripande plankartor och utveckla regionalt relevanta analyser och verktyg.
- Utveckla samverkan mellan samhällsplanerare och andra relevanta aktörer för att öka möjligheterna till fysisk aktivitet.
- Planera vägar och trafikmiljöer som stimulerar till vardagsnära motion.

Inriktningsområde 2

Öka möjligheter till och deltagandet i fysisk aktivitet och idrott.

Organiserade aktiviteter inom idrotts- och friluftsrörelserna spelar en viktig roll för att få fler aktiva genom hela livet, och behöver goda villkor för att verka och nå ut. Organiserade aktiviteter är inte tillgängliga för alla och passar heller inte alla. Det bör därför även finnas goda förutsättningar för att till inga eller låga kostnader kunna vara aktiv utanför de organiserade alternativen.

Ytor för vardaglig fysisk aktivitet och idrott ska stimulera alla till mer fysisk aktivitet i vardagen, inte minst flickor och kvinnor.

God tillgänglighet bidrar till att faciliteterna blir bättre för alla besökare. Både infrastruktur och verksamheter bör anpassas utifrån ett brett tillgänglighetsperspektiv så att personer med funktionsnedsättningar får möjlighet till fysisk aktivitet i vardagen. Det finns också de som har behov av verksamhet med särskild metodik och anpassning för att kunna vara aktiva.

Trygghetsaspekten, det vill säga upplevd trygghet vid utövande av fysiska aktiviteter, har kommit att bli allt viktigare. Det kan vara trygghetsaspekter av olika slag inom eller på väg till platser där fysisk aktivitet bedrivs.

Prioriteringar

- Stötta fler aktörer till att skapa möjligheter så att fler kan vara fysiskt aktiva eller delta i organiserade aktiviteter.
- Öka kunskapsnivån om och beakta de olika tillgänglighetsperspektiven i den övergripande samhällsplaneringen.
- Fördjupa kunskapen och analysen om hur barn, unga och äldre, inte minst utifrån faktorer som kön, socioekonomi och geografi, deltar i såväl organiserade som oorganiserade tränings- och idrottsaktiviteter.
- Beakta idrottsrörelsens integrerande funktion.
- Fördjupa analysen och identifiera verktyg för hur barn och unga som är minst fysisk aktiva kan uppmuntras till fysisk aktivitet.
- Utveckla metoderna för att långsiktigt mäta fysisk aktivitet i befolkningen.

Inriktningsområde 3

Säkra goda förutsättningar för elitidrott samt evenemangs- och besöksnäring.

Idrottsevenemang på olika nivåer är en betydande besöksnäring i Stockholmsregionen. De är även en del av det lokala näringslivet och har betydelse för angränsande näringslivsområden som besöks- och restaurangnäring. Evenemangen stärker på så vis lokalsamhället, bidrar till gemenskap, engagemang och blir en del av den sociala hållbarheten.

Strukturer som underlättar för de som vill utöva idrott på elitnivå är viktiga. Elitidrott och breddverksamhet bör inte stå i konflikt med varandra.

Prioriteringar

- Främja förutsättningarna för idrottsevenemang ur ett näringsperspektiv.
- Möjliggöra och bjuda in till plattformar för att i samverkan kunna utveckla och optimera idrottsevenemang som bidrar både till Stockholmsregionens folkhälsa och attraktivitet.
- Underlätta för resurseffektivitet och hållbarhet avseende transportbehov vid större evenemang.
- Stärka möjligheter till idrottskarriär för de som kan och vill.
- Utveckla samverkan mellan kommuner och relevanta aktörer för att tillgodose behoven av anläggningar som uppfyller elitidrottens krav.
- Främja det lokala näringslivet inom sektorn och beakta att offentligt finansierad verksamhet inte konkurrerar ut privat företagande.

Inriktningsområde 4

Bedriva fysisk aktivitet och idrott med så liten påverkan på klimat och miljö som möjligt.

Ny teknik och nya metoder ska minska den miljöpåverkan och energiåtgång som är kopplad till olika idrottsmiljöer. Detta gäller både de platser där utövandet sker och vid transporter till och från aktiviteterna.

När befolkningen växer blir det också allt viktigare att naturområden används på ett hållbart sätt så att ekologin och funktionerna som erbjuds bibehålls och stärks.

Prioriteringar

- Planera övergripande för idrottsmiljöer och naturområden i kollektivtrafiknära lägen för att minska bilpåverkan.
- Arbeta med beteendepåverkande åtgärder för att öka samåkning och hållbara resealternativ.
- Bidra till metoder för bättre cirkularitet i form av samnyttjande, minskad påverkan på miljön och återbruk.
- Kartlägga och kvalitetssäkra de naturområden som används mest, är strategiskt belägna och extra värdefulla, vilket kan koordineras med den regionala friluftstrategin.
- Samordna planeringen av idrottsmiljöer i naturområden med övergripande ekologiska hänsyn i relation till RUF5 2050.

8 Genomförande

Fysisk aktivitet- och idrottsstrategin är regionövergripande på det vis att den berör många av Region Stockholms verksamheter, och ska också fungera som ett vägledande dokument för berörda aktörer i Stockholmsregionen. För att strategins målområden ska kunna uppnås i enlighet med utpekade områden för insatser samt de prioriteringar som anges krävs ett aktivt genomförandearbete på såväl regional som lokal nivå samt inte sällan i samverkan mellan olika aktörer.

En viktig roll för Region Stockholm är en indirekt sådan genom bidragsgivning till idrotts- och friluftsrörelsen på distriktsnivå. År 2023 uppgår stödet till över 26 miljoner kronor varav cirka 23 miljoner kronor går till RF-SISU Stockholm och strax över tre miljoner kronor till Friluftsrämmandet Region Mälardalen. Dessa organisationer bär viktiga främjande och kunskapsbyggande funktioner för länets aktörer.

Region Stockholms Folkhälsoguide, som är en webbplats för folkhälsofrågor i Stockholm län,

liksom Riksidrottsförbundets arbete med statistik är båda viktiga exempel på det arbete som bedrivs i syfte att bygga och fördjupa kunskap om fysisk aktivitet i befolkningen.

Eftersom strategin omfattar många områden inom Region Stockholms olika verksamheter, behöver eventuella handlingsplaner och insatser beredas samt förankras med berörda aktörer. Det kan göras bland annat inom ramen för de forum där dessa frågor redan behandlas, såsom i planprocesser, i samverkan med näringsliv och besöksnäring och i årlig dialog med kommuner.

Inom friluftsområdet vill Region Stockholm särskilt framhålla att den av Länsstyrelsen Stockholm framtagna handlingsplanen för friluftsliv i Stockholms län i genomförandet kompletterar strategin och utgör en viktig grund för dialog och insatser kring området tillsammans med friluftslivets organisationer, RF-SISU Stockholm, Region Stockholm och kommunerna.



Bilaga 1, definitioner och begrepp

Stockholmsregionen är det geografiska område som omfattar de 26 kommuner som ingår i Stockholms län. Från Norrtälje i norr till Nynäshamn i söder och från yttersta skärgården i öster till västra Nykvarn.

RUFS 2050 (Regional utvecklingsplan för Stockholmregionen) är Stockholmregionens övergripande strategiska utvecklingsplan med ett långsiktigt perspektiv som syftar till att hantera Stockholmregionens långsiktiga utmaningar och stärka dess potential.

Barnrättslagen. Bygger på FN:s barnkonvention som slår fast att barn har rätt till meningsfull fritid. Lagen och konventionen bygger på fyra grundprinciper: barnens rätt till lika villkor, barnets bästa, barnets rätt till liv och utveckling och barnets rätt att komma till tals.

Folkhälsa är ett samlingsbegrepp för hela befolkningens hälsa.

Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila. Aktiviteten kan utföras med olika intensitet i hemmet, under transport, på arbetet, på fritiden eller vid deltagande i organiserad träning eller idrott.

Motion betyder rörelse och **motionsidrott** är aktiviteter som vi i första hand ägnar oss åt för att förbättra vår hälsa, vår fysiska kapacitet och vårt välbefinnande.

Idrott är fysisk aktivitet som utförs för att ha roligt, må bra och prestera mera. Idrott består av träning och lek, uppvisning och tävling. Idrotten utövas ofta, men inte alltid, i organiserad form och är något som vi ägnar oss åt för att förbättra vår fysiska och psykiska kondition, utveckla sociala relationer och dessutom ofta för att nå tävlingsresultat på olika nivåer.

Föreningsidrott eller **föreningsburen idrott** avser alla de idrottsorganisationer som sorterar under RF-SISU.

Idrottsrörelsen definieras som alla föreningar som är anslutna till Riksidrottsförbundet (RF-SISU) genom dess tillhörande distrikts- och specialidrottsförbund. Till idrottsrörelsen hör också Sveriges Olympiska Kommitté och Sveriges Paralympiska Kommitté som förbereder och leder det svenska deltagandet i olympiska respektive paralympiska spel.

Idrottsmiljöer innebär alla områden och anläggningar där fysisk aktivitet och idrott bedrivs, inomhus och utomhus.

Idrottsanläggningar är särskilt anlagda eller anvisade och avgränsade områden för någon form av tävlingsidrott, spontanidrott eller fysisk aktivitet.

Tillgänglighet används för att beskriva hur väl en verksamhet, arbetsplats, lokal, transport eller tjänst fungerar för personer med funktionsnedsättning. Tillgänglighet påverkas av användbarhet, som är den enskildes uppfattning av tillgängligheten i en given miljö. Tillgänglighet och användbarhet är förutsättningar för delaktighet.

Kommunikativ tillgänglighet innebär att kommunicera, informera och föra dialog så att alla har möjlighet att ta del av, förstå och använda information och tjänster.

Fysisk tillgänglighet innebär att lokaler, transporter och tjänster är användbara och hinderfria för personer med funktionsnedsättning.

Aktiv transport står för fysisk aktivitet till eller från sina dagliga åtaganden såsom skola, arbete, handla eller träning.

Bilaga 2, källhänvisningar med länkar

RUFS 2050 – Region Stockholm, 2018

http://www.rufs.se/globalassets/e.-rufs-2050/rufs_regional_utvecklingsplan_for_stockholmsregionen_2050_tillganglig.pdf

Folkhälsopolicy för Stockholmsregionen – Region Stockholm, 2021

<https://www.regionstockholm.se/globalassets/1.-halsa-och-varld/folkhalsa/folkhalsopolicy-regionstockholm.pdf>

Hållbarhetsstrategi för Stockholmsregionen – Region Stockholm, 2021

<https://www.regionstockholm.se/sok/?s=h%C3%A5llbarhetsstrategi%202022-2027&issubsite=False&searchpageid=12203>

Barnrättslagen och FN:s barnkonvention – Riksdagen, 2018

https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-20181197-om-forenta-nationernas-konvention_sfs-2018-1197

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning – Regeringskansliet, 2008

<https://www.regeringen.se/contentassets/ob52fa83450445aebbf88827ec3eacb8/fns-konvention-om-rattigheter-for-personer-med-funktionsnedsattning-ds-200823>

Policy för delaktighet för personer med funktionsnedsättning – Region Stockholm (SLL), 2016

<https://www.regionstockholm.se/globalassets/6.-om-landstinget/styrande-dokument/2-verksamhetsstod/social-hallbarhet/policy-for-delaktighet-for-personer-med-funktionsnedsattning.pdf>

Rekommendationer från EU – Rådet för utbildning, ungdom, kultur och idrott, 2022

<https://www.consilium.europa.eu/sv/meetings/eys/2022/11/28-29/>

Regional cykelplan för Stockholmsregionen – Region Stockholm, 2020

https://www.regionstockholm.se/contentassets/e3024a307e9f43a4af28d69a8555d7db/regional_cykelplan_webb.pdf

Friluftstrategi för Stockholmsregionen – Länsstyrelsen i Stockholm, 2021

<https://www.lansstyrelsen.se/stockholm/om-oss/vara-tjanster/publikationer/2021/strategi-for-friluftsliv-i-stockholms-lan.html>

Idrottspolitiskt positionspapper – SKR, 2023

<https://skr.se/download/18.3bdad4fd1876f3c1305b1c9a/1682431593475/WEBB-21-2023-Reviderat-idrottspolitiskt-positions-papper.pdf>

RIK - regional tillgång till idrottsanläggningar och kulturskola – Region Stockholm, 2019

<https://kultur.regionstockholm.se/rik>

Fritid där och när jag vill. Ett delprojekt kopplat till RIK ovan – Region Stockholm, 2019

<https://www.fskf.nu/wp-content/uploads/2019/09/5-Slutrapport-Fritid-d%C3%A4r-och-n%C3%A4r-jag-vill-2019-07-01.pdf>

Rekommendationer för fysisk aktivitet – Folkhälsomyndigheten (FHM), 2022

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

Barns och ungas rörelsemönster – FHM, 2019

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058>

Faktablad om fysisk aktivitet i Sverige – WHO och FHM, 2021

<https://sport.ec.europa.eu/document/sweden-physical-activity-factsheet-2021>

Nationella folkhälsoenkäten – FHM, 2022

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>

Folkhälsorapporten 2023 – Region Stockholm, 2023

<https://www.folkhalsoguiden.se/halsa-stockholm/folkhalsorapport-2023/>

Rapport om fysisk aktivitet – Livsmedelsverket, 2020

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2020/2020-riksmaten-ungdom-del-3-fysisk-aktivitet.pdf>

Fysisk aktivitet hos barn och unga – PEP-rapporten, 2020

<https://generationpep.se/sv/fakta-och-rad/fysisk-aktivitet/#:~:text=Enligt%20Pep%2Drapporten%202020%20%C3%A4r,v%C3%A5rdnadshavare%20har%20en%20h%C3%B6g%20inkomst.>

Nyhet om fysisk aktivitet – Regeringens kommitté för främjande av fysisk aktivitet, 2022

<https://www.mynewsdesk.com/se/framjafys/pressreleases/ny-statistik- visar-stockholm-are-mest-stillasittande-i-landet-3220266>

Fysisk aktivitet hos vuxna – Idrottsstatistik, 2022

<https://idrottsstatistik.se/motion-och-fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet/>

Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa – FHM, 2018

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/fysisk-aktivitet-och-psykisk-halsa/>

Fysisk inaktivitet bland kvinnor i socioekonomiskt utsatta områden i höginkomstländer – Digitala vetenskapliga arkivet, 2021

<https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=-2335&pid=diva2%3A1572167>

Jämförande studie mellan 52 länder av ungdomars fysiska aktivitet, 2019

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0897-z>

Åtta investeringar i fysisk aktivitet som fungerar – ISPAH, 2020

<http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2021/10/8-investeringar.pdf>

Så påverkas hjärnan av fysisk träning – Centrum för idrottsforskning, 2018

<https://www.idrottsforskning.se/sa-paverkas-hjarnan-av-fysisk-traning/>

Övergripande om Centrum för idrottsforskning

<https://www.idrottsforskning.se/>

Den ojämlika föreningsidrotten. SVT rapporterar om ett underlag från RF-SISU, 2023

<https://www.svt.se/special/den-ojamlika-ungdomsidrotten/>

Idrottspropositionen från 2008 (prop. 2008/2009:126) – Regeringen, 2009

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2009/02/statens-stod-till-idrotten/>

Aktuell budgetproposition (prop. 2022/23:1 Utgiftsområde 17). Sidan 155 ff – Regeringen, 2022

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2022/11/prop.-2022231>

Idrottens värdegrund, idrotten vill – RF-SISU, uppdaterad 2015

<https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument/idrottenvillidrottsrorelsenssideprogram/>

Strategi 2025 – RF-SISU, 2019

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025/>

Idrottsrörelsens styrande dokument, stadgar med mera – RF-SISU, 2022

<https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument>

Idrottens samhällsnytta – RF-SISU, 2017

https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114c8/1664975872556/FOU2017_1-Idrottens%20samh%C3%A4llsnytta.pdf

Idrott och fysisk aktivitet ger bättre fysisk och psykisk hälsa – RF-SISU, 2019

<https://www.rf.se/idrottisamhallet/idrottgerbattrefysiskochpsykiskhalsa>

Hälsoekonomiska vinster av fysisk aktivitet och idrott – RF-SISU, 2022

<https://www.rf.se/idrott-i-samhallet/halsoekonomiska-vinster-av-idrott>

Hur Riksidrottsförbundet arbetar med jämställdhet – RF-SISU, 2022

<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott/normmedveten-idrott/jamstalldhet>

Idrottsstatistik

<https://idrottsstatistik.se>

RF:s arbete med hållbar utveckling – RF-SISU, 2021

<https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133ca/1665042791642/Policy%20fo%CC%88r%20en%20h%C3%A5llbar%20svensk%20idrottsr%C3%B6relse.pdf>

Värdet av ideellt arbete – RF-SISU, 2022

<https://www.rf.se/idrott-i-samhallet/vardet-av-ideellt-arbete>

De äldre och föreningsidrotten – RF-SISU, 2022

https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b711503/1664975931658/FoU2022_4%20De%20%C3%A4ldre%20och%20%C3%B6reningsidrotten.pdf

Idrottsrapporten 2022 – RF-SISU, 2023

<https://www.rf.se/download/18.58793677185c4e02999b4e8b/1674718886124/Idrottsrapporten%202022.pdf>

Rapport om idrottsanläggningar – Centrum för idrottsforskning, 2022

<https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/idrottsanlaggningar-i-dag-och-i-morgon>

Rörelsefaktor, ett verktyg för att integrera fysisk aktivitet i samhällsplaneringen – RF-SISU, 2023

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/idrottsanlaggningarochidrottsmiljoer/rorelsefaktor/>

Jämställdhet inom föreningsidrotten – Centrum för idrottsforskning, 2018

<https://www.idrottsforskning.se/hur-star-det-till-med-jamstalldheten-inom-idrotten/>

Idrott och jämlikhet – Centrum för Idrottsforskning, 2016

<https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/barn-och-ungdomsidrott/socioekonomiska-skillnader>

Idrotten i siffror – RF, 2021

<https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6131d8f/1665068212883/2021%20Idrotten%20i%20siffror%20-%20RF.pdf>

Marathongruppen – organisation bakom många stora löpevenemang i Stockholm

<https://marathongruppen.se/>

Klubbssverige – chefsnätverk för träningsföretagen

<https://www.klubbssverige.se/>

Svenskt Friluftsliv – paraplyorganisation för friluftsrörelsen

<https://svensktfriluftsliv.se/>

Kommunernas kostnader och intäkter, ekonomifakta 2022

<https://www.ekonomifakta.se/Fakta/Offentlig-ekonomi/kommunal-ekonomi/kommunernas-kostnader-kostnader-och-intakter/>

