



HOPPRAPPORTEN 2024

INNEHÅLL

DET FINNS HOPP	3
VÅRT HOPP I SIFFROR	4
TRE SNABBA MED CHARLIE OCH EVELINA	5
DET BEHÖVS FLER SVETTIGA UNGAR	6
GLÄDJESKUTT ELLER SNABBA KICKAR	9
FORSKAREN: "RÖRELSE ÄR EN DEL AV IDENTITETEN"	10
PROJEKT FÖR ATT SÄTTA BARN I RÖRELSE	11
BARN SOM HAR KUL RÖR SIG	12
FORSKAREN: "VUXNA BEHÖVER BÅDE TA ANSVAR OCH BACKA"	13
RÖRELSERESULTAT SOM KAN FÖRÄNDRA LIV	14
MED BARNEN SOM UPPDRAGSGIVARE	15
ENKÄT: KUL ÄR GREJEN	16
OM JUMPYARD FICK BESTÄMMA	18
FLER BEHÖVER TA KUL PÅ ALLVAR	19
TIO TIPS OM ATT SÄTTA BARN I RÖRELSE	20
KÄLLOR	21



DET FINNS HOPP

Om vi vuxna tog hand om de här drivkrafterna så skulle barnen må bättre och hälsan i samhället förbättras.

Barns stillasittande är på många sätt ett svek från vuxenvärldens sida. Vi har skapat en tillvaro full av självklarheter och regler som belönar effektivitet, ordning och reda och prestationer. Barns behov av lek och rörelse har tappats bort på vägen.

Vi vuxna borde sätta på oss barnglasögonen oftare. När nya bostadsområden, parker och gemensamma ytor utformas behöver de locka barn till rolig rörelse och ge utrymme för barns frihet och upptäckarlust. Vi behöver använda vår vuxenmakt till att skapa någonting kul.

Säkerhet och att det är kul är grundstenarna för oss på Jumpyard. Just att det är roligt tror vi är lösningen på stillasittandet och den bästa dragningskraften från skärmar. I vår verksamhet möter vi ofta barn som annars mest sitter stilla. Vi märker att den glädje som släpps loss i barn när de får göra sådant som är kul kan vara vägen till förändring. Så, släpp kontrollen en aning och lyssna på barnen, kanske till och med på barnet i dig själv.

Det är dags att vi vuxna börjar ta kul på allvar.

– Pelle Möller, VD och grundare Jumpyard

Barn rör på sig för lite i dag. Enligt Folkhälsomyndigheten ska barn mellan 5–17 år ägna sig åt pulshöjande rörelse minst 60 minuter om dagen. I stället sitter många barn stilla större delen av om dagen. Bara två av tio barn når myndighetens rörelserekomendationer. Stillasittandet ökar också ju äldre barnet blir och 15 åringar sitter stilla eller är i väldigt lite rörelse upp till 75 procent av sin vakna tid. Mer än varannan förälder till barn i åldrarna 6–17 år är oroliga för att deras barn sitter stilla för mycket. Det visar en ny undersökning som gjorts av Verian i Sifos webbpanel.

Egentligen är det konstigt att det har blivit så. Barn har en inneboende drivkraft att utvecklas, både motoriskt och mentalt, och att ha kul. Det är därför det lilla barnet reser sig mot bordskanten på svajiga ben och det större barnet kastar sig ut från badplatsens hopptorn.



OM RAPPORTEN:

Genom den här rapporten vill vi sätta fokus på hur viktigt det är att alla barn får tillgång till kul rörelse på sina villkor. Att nå mål om mer fysisk aktivitet går, men för att göra det behöver vi i vuxenvärlden hjälpas åt. Trots att stillasittandet ökar finns det hopp. I den här rapporten tar vi fasta på det och pekar ut vägen för hur vi kan ta nästa steg mot mer rolig rörelse.

I rapporten finns fakta och siffror om hur barn rör sig i dag och sammanställningar av de rekommendationer som finns om hur mycket de behöver röra på sig för att må bra.

Vi berättar också hur vi på Jumpyard jobbar för att sätta barn i rörelse, ett hopp i taget. Vi delar med oss av vilka resultat det har gett under de sex år som vi har jobbat och vad vi har lärt oss på vägen.

60 %

av barn och unga är **INTE** aktiva i någon idrottsförening.

80 %

av barn och unga rör sig **FÖR LITE**.

83 %

av föräldrar tycker barn har **FÖR MYCKET** skärmtid.

51 %

av föräldrar är oroliga över barns stillasittande.

83 %

av barn väljer fysisk aktivitet baserat på att **DET ÄR KUL**.

VÅRT HOPP I SIFFROR

Vi började 2023 med 15 parker,
och avslutade året med 22
öppna parker i Europa.
I Sverige finns nu 14 parker
för kul rörelse, spridda över
11 städer och tillgängliga
364 dagar om året.

 = **10 MIN HOPPANDE MOT-SVARAR 32 MIN LÖPNING**

 **1,3 MILJ. TIMMAR I SVERIGE**
2,1 MILJ. TIMMAR I EUROPA

 **1 015 TRAMPOLINER**

 **30 034 KALAS**

 **1 745 METER SKYRIDER**

Vad sysslar barn i Sverige med:

1. Fotboll	20,2 miljoner tillfällen/år
2. Ishockey	3,8 miljoner tillfällen/år
3. Innebandy	3,7 miljoner tillfällen/år
4. Gymnastik	2,6 miljoner tillfällen/år
5. Ridsport	2,5 miljoner tillfällen/år
6. Handboll	2,3 miljoner tillfällen/år
7. Basket	2,1 miljoner tillfällen/år
8. Simning	2,0 miljoner tillfällen/år
9. Tennis:	1,4 miljoner tillfällen/år
10. Jumpyard:	1,3 miljoner timmar/år

Ovan jämförs hopptimmar hos Jumpyard under 2023 med antalet deltagartillfällen i idrottsförening under 2022 i specialidrottsförbundet som tillhör Riksidrottsförbundet.

TRE SNABBA

Under förra året deltog 1 811 barn i våra ledarledda aktiviteter i JumpSchool. Vi ställde ett par frågor till två av dem.

Tre snabba med Charlie,
14 år kursdeltagare JumpSchool Göteborg

Varför kommer du till Jumpyard?
Jag drar hit för att det är roligt att hoppa med gamla och nya kompisar. Jag känner mig glad när jag hoppar och sen jag började hoppa här är jag mer rörlig och vågar mer.

Varför tror du att vissa barn och unga inte rör sig tillräckligt?
Jag tror att det inte är lika många unga som rör på sig nu för att alla vill bara sitta vid sina mobiler i stället.

Vad är viktigt för dig för att du ska vilja röra på dig?
Först och främst måste det vara kul, men jag vill också ha lite utmaningar. Sen tycker jag att det är roligt att träna så det finns inte så många dagar jag inte vill det.



Tre snabba med Evelina,
16 år kursdeltagare JumpSchool Göteborg

Varför kommer du hit?
För att det är ett kul ställe att vara på. Det är bra träning och man blir väldigt glad av att hoppa.

Vad skulle hända om inte Jumpyard fanns?
Om Jumpyard inte fanns skulle jag nog bli sittande hemma oftare.

Vad har du lärt dig på Jumpyard?
Sedan jag började här har jag utvecklats och lärt mig mer om olika trix men även om mig själv.



FÖRENINGSSAMARBETEN

För oss är huvudsaken att barn rör sig, inte var och hur, därför samarbetar vi gärna med föreningar som ger barn möjlighet att både upptäcka och få utlopp för sin rörelselust.

Här är de vi samarbetat med under året:
Borens IK, Borstahuset BK, IBK Dalen, Dösjöbro IF, Enköping IBK, Eskilsminne IF, Fagersta Södra, FoC Farsta, Fortuna FF, BK Forward, Gantofta IF, Glumslöv IF, HBG Kampsport, IF Hellton, FC Helsingborg, Hittarps IK, HHC Hockey, Huddinge IF,

Högaborg BK, IBF Karlstad, FBK Karlstad, KDFF, KFUM Gymnastik, Kramfors-Alliansen, Lillån IBK, GF Ling, Linköping IBF, RP IF Linköping, BK Ljungsbro, Munka-Ljungby IF, Nacka HK, Nosaby IF, Ope IF, Råå IF, Saltsjöbadens IF, Skäldervikens IF, Skövde AIK, Skövde IBF, Sollefteå GIF, Sollentuna Slalomklubb, Sollentuna Volleyboll, Sundsvalls Handbollsklubb, Timrå IK, Ulvåker IF, Vallåkra IF, Vejby IF, Vikens IK, Värnamo IFK, IFK Wreta Kloster, Qubik, Åhus IF, Åhus Gymnastik, ÖSK Ungdom.

DET BEHÖVS FLER SVETTIGA UNGAR



Barn och unga sitter stilla alltmer, trots att vi vet hur viktigt det är att röra på sig. Brist på fysisk aktivitet försämrar hälsan för barn och unga både här och nu och på sikt. Att inte röra sig tillräckligt ökar risken för depression, övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar.

Att vara i rörelse är naturligt för små barn och avgörande för vår utveckling. Så varför slutar barnen att röra på sig? Det finns förstås många svar på den frågan, men ett kan vara att den värld vi vuxna format inte är utformad för vilda och lekande barn.

Det behövs fler svettiga ungar, fler skitiga träningströjor slängda i tvättkorgen och fler viktiga vuxna som tar rörelseansvaret för sina barn.

VARANNAN FÖRÄLDER ÄR OROLIG FÖR BARNS SITLLASITTANDE.

Oroas du över ditt barns stillasittande?

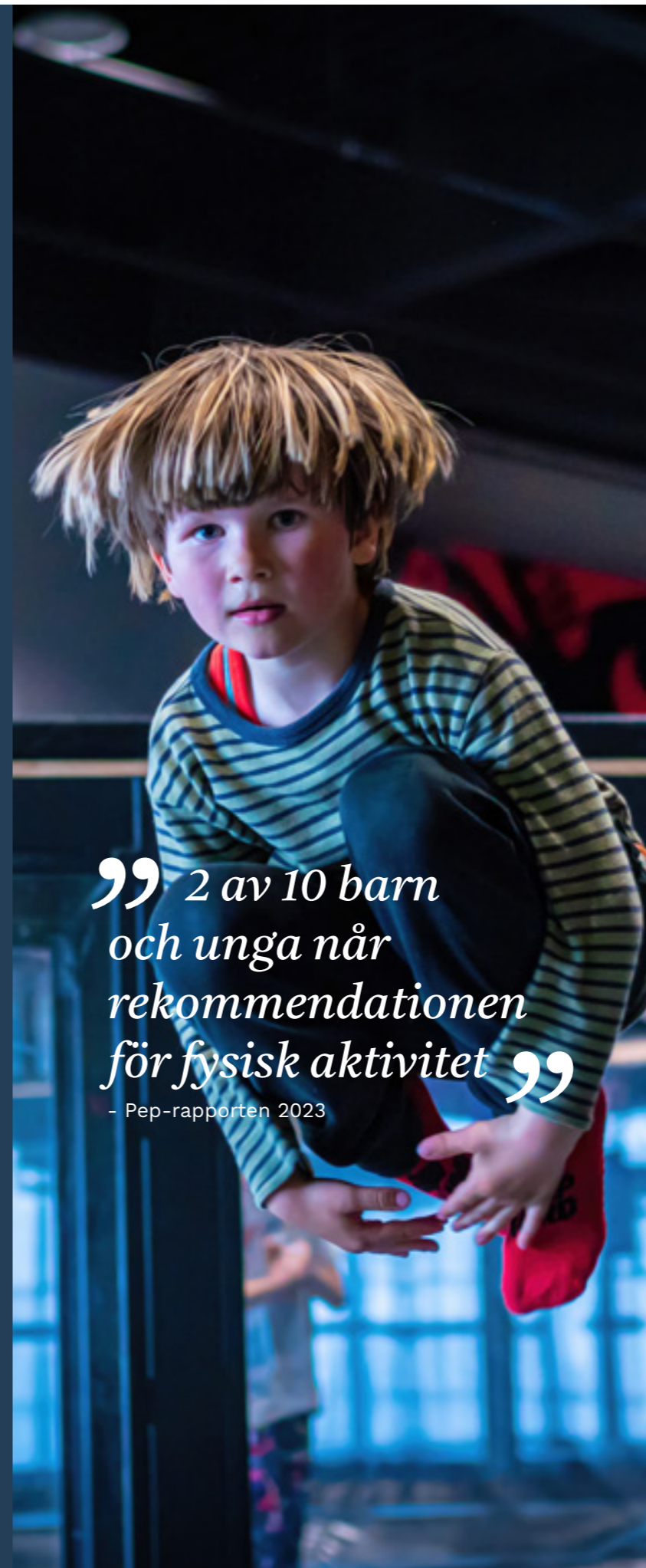
Ja, i hög grad	10 %
Ja, i viss grad	41 %
Nej, i låg grad	27 %
Nej, inte alls	22 %
Tveksam, vet ej	0 %

Undersökningen av Verian i Sifopanelen i Sverige, december 2023. Den besvarades av 1 000 föräldrar med barn i åldern 6–17 år.

11-åriga flickor respektive pojkar som rör sig tillräckligt i procent

Län	Flickor	Pojkar
Blekinge	9	23
Dalarna	17	23
Gotland	19	16
Gävleborg	16	25
Halland	17	26
Jämtland	13	29
Jönköpings län	12	24
Kalmar län	21	26
Kronoberg	12	22
Norrbottnen	14	26
Skåne	14	27
Stockholms län	14	25
Södermanland	11	21
Uppsala län	14	24
Värmland	15	22
Västerbotten	12	19
Västernorrland	14	29
Västmanland	14	20
Västra Götaland	15	23
Örebro län	15	21
Östergötland	11	25
Riket	14	24

Siffrorna i tabellerna ovan är tagna ur och beräknade på resultatet i Folkhälsomyndighetens enkätundersökning "Skolbarns hälsovanor" kom i maj 2023. Mer detaljerad info finns i Hopp rapportens källförteckning.



” 2 av 10 barn och unga når rekommendationen för fysisk aktivitet ”

- Pep-rapporten 2023

TRENDSPANING

De senaste åren har hälsointresset bland unga ökat. Det visar Ungdomsbarometerns rapport *Livsstil och Samhälle 2023*. När de tillfrågade 15–24-åringarna får beskriva sin identitet ökar begreppen ”*träningmänniska*”, ”*sportfantast*” och ”*hälsomänniska*” över tid. Vi hoppas att det här är en trend som kan vara med och bidra till mindre stillasittande. Men det finns också en risk att det hänger ihop med en ökad hälsostress. Vi tycker att rörelse ska vara kul, inte ytterligare en press. Därför behöver vuxna lyssna på barn och unga och prata om de här frågorna.

BARN HAR RÄTT TILL BÄSTA MÖJLIGA HÄLSA

Barnkonventionen blev lag i Sverige 2020. Enligt den har alla barn rätt till lek, fritid och bästa möjliga hälsa. Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn. Regeringen är ytterst ansvarig för att barnkonventionen efterlevs. Men alla vuxna har ett ansvar för att barn, oavsett var de bor, får tillgång till bästa möjliga hälsa. Vad det är ser olika ut för olika barn, men vi vet att tillräcklig rörelse är en viktig byggsten för alla. Studier visar att var barn bor och hur deras socioekonomiska situation ser ut påverkar deras hälsa. Bland de barn som aldrig eller sällan rör sig är det många som kommer från familjer med sämre familjeekonomi än bland de som rör sig varje dag.

76% Upp till så stor andel av barn och unga 7–25 år i resursstarka områden är aktiva i en idrottsförening. I resurssvaga områden är andelen aktiva långt därunder, ibland ända ner till **15%**

GLÖDJEKUTT ELLER SNABBA KICKAR?



Många av de spel och sociala plattformar som våra barn använder är utvecklade för att göra det svårt att logga ut eller stänga av. Barn är också extra mottagliga för de snabba belöningar som erbjuds. Många vuxna oroar sig för hur mycket de barn de har i sin närhet använder skärmar eller sitter framför datorn.

Sedan smarta telefoner och skärmar på riktigt blev en del av vardagen har det bara gått 16 år, en barndom kan man säga. Det är därför för tidigt att säga vilka som blir de långsiktiga effekterna av dagens skärm-användande. Men vi vet att skärmar får

barn att röra sig mindre. Vi vet också att samtidigt som användningen av sociala medier ökat, har också den psykiska ohälsan gjort det.

Barnläkarföreningen rekommenderar max en timme med skärm om dagen för barn 2–5 år. För barn under 2 år rekommenderas ingen skärmanvändning alls.

Regeringen har gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att sammanfatta kunskapsläget om hur ungas sociala medievanor hänger ihop med ohälsa och ta fram rekommendationer för deras skärmanvändande. Det ska vara klart i december 2024.

83% av mellanstadiebarnen (8-11 år) svarade ja när Internetstiftelsen frågade om det händer att deras föräldrar tycker de har för mycket skärmtid?

1-2 TIMMAR Så mycket tid per dag satt över hälften av alla barn i åldern 4–6 år stilla framför en skärm utanför förskolan enligt Pep-rapporten 2023.

”Människan lär sig bäst genom andra människor, vilket är extra tydligt i början av livet. När vi samspelar med andra människor aktiveras speglade egenskaper hos nervceller som stärker lärandet. Den här speglingen blir nedsatt när vi tittar på människor på en skärm.”

- Barnläkarföreningens rekommendationer om skärmtid.



Forskaren:

RÖRELSE ÄR EN DEL AV IDENTITETEN

Barns identitet och självkänsla påverkar i hög grad deras fysiska aktivitet, inte minst hos de barn som rör sig allra minst. Det säger Johan Högman, lektor i idrottsvetenskap vid Karlstads universitet.

– Tre till fyra barn i varje grundskoleklass, 15 procent, rör sig nästan ingenting. De här barnen står stilla på rasten, deltar inte i idrottsundervisningen och har inte någon fysisk aktivitet på fritiden. För mig har det varit viktigt att ta reda på vad det kan bero på, säger Johan Högman.

Johan Högman är doktor i pedagogiskt arbete och lektor i idrottsvetenskap vid Karlstads universitet. Hans forskning visar på två huvudsakliga skäl till varför barn inte är fysiskt aktiva. Det ena skälet är låg tilltro till sig själva och sin fysiska förmåga: barn tänker att de inte är tillräckligt duktiga och vill inte göra sådant som de känner sig dåliga på.

Det andra skälet handlar om identitet och självbild. De barn som Johan Högman har intervjuat är mellan 8 och 12 år och funderar mycket kring vilka de är och vilka de vill vara. De fysiska aktiviteterna blir en del av det identitetsskapandet.

– Vem är jag, vad har jag för intressen och hur skiljer jag mig från mina klasskamrater? Det är viktiga frågor i barnens liv. Här har dator- och tv-spel fått en stor plats som alternativ. Barn som tänker ”jag är gamer, jag håller inte på med sport”, säger han.

Johan Högman lyfter fram två saker som särskilt viktiga för att dessa barn ska vilja ägna sig åt fysisk aktivitet. Det handlar dels om att hitta alternativa sätt för barn att röra sig på, aktiviteter som är mindre laddade och identitetskapande än idrott. Dels om att möjliggöra för barn att uppleva att de faktiskt klarar av sina

aktiviteter.

– Om du har upplevt att aldrig bli passad till på idrotten för att du är långsam så förstår jag att det inte är något du vill bygga din identitet kring. Då brukar jag tänka: vad finns det för rörelsealternativ som känns bra för just det här barnet?

”15 procent av barnen i varje grundskoleklass rör sig nästan ingenting.”

För de barn som rör sig allra minst kan det handla om lågtröskelaktiviteter som att ta en promenad eller hjälpa till lite i trädgården, berättar Johan Högman. Han lyfter fram hur viktigt det är att vuxna utgår från barns individuella intressen för att väcka deras rörelselust. Ett sätt är att fråga barn hur de vill röra sig, lyssna noga på deras svar och bygga vidare på det man har hört.

– Vi kanske tycker att det är barnsligt eller inte ”riktig rörelse” att gå ut med hunden eller spela Pokemon Go, men det kan vara ett viktigt steg på vägen. Barn drivs inte av hälsa utan av lek, och det gäller högt upp i åldrarna, säger Johan Högman.

Han avslutar med en påminnelse om att vuxna inte bara bör fokusera på barns framtida hälsa.

– Barn har rätt att vara barn och ha det bra här och nu och kunna njuta av sin kropp och de positiva känslolägen som kommer av att vara i rörelse. Då måste varje barn få röra sig på sitt sätt.

PROJEKT FÖR ATT FÅ BARN I RÖRELSE:



Barnsjuksköterskan Åsa Berglund och kuratorn Linge Falk vid barnmottagningen i Ängelholm är personerna bakom projekt Sjärnteamet för barn med fetma, obesitas. Målet med satsningen var att erbjuda barnen nya vägar till rörelse och hälsa.

Vad innebär projekt Sjärnteamet?

– Stjärnteamet har sammanfört barn mellan nio och tolv år med obesitas och deras familjer för att prova på olika fysiska aktiviteter, parallellt med samtalsstöd och hjälp av dietist. Vi träffades en gång i veckan under tretton veckor.

Varför startade ni projektet?

– Vi ville hitta ett nytt och mer effektivt sätt att hjälpa barnen och deras föräldrar att vända sin hälsoutveckling. Motiverande samtal var tredje månad var inte tillräckligt när det är ett så pass stort arbete som ska göras. Då behövs regelbundet stöd och något som känns roligt och peppande för barnen.



Vad har ni åstadkommit?

– Många av barnen saknade ett självklart kompisgäng, i stället var det vanligt att vara retad för sin vikt eller exkluderad på annat sätt. Träningstillfällena inom projektet blev en chans att träffa nya vänner. Barnen hade roligt och det fick en positiv inverkan på deras rörelseglädje, kondition och BMI. Flera föräldrar säger att det här har räddat livet på deras barn, och givit hela familjen en nytändning. Vi pratar här om barn som inte kunde springa mer än ett par steg utan att bli andfådda, men som nu tränar flera gånger i veckan.

”Barnen fick rörelseglädje och nya vänner”

Vad hittade ni på för aktiviteter?

– En av de tretton aktiviteter som barnen fick testa var trampolinhoppning på Jumpyard i Helsingborg. Annat de fick prova på var simning, innebandy, gymma, vattenpolo, och Friskis & Svettis.

Vad gjorde att projektet gav resultat?

– En av framgångsfaktorerna var att barn och föräldrar aktiverade sig tillsammans. Många gånger behöver även föräldrarna ett kunskapslyft och en livsstilsförändring för att kunna stötta sitt barn. Det var också viktigt att vi sågs ofta – och att det var fokus på att det skulle vara roligt, inte stränga pekpinnar.



BARN SOM HAR KUL RÖR SIG

Det räcker att träna med hög intensitet en kort stund för att hjärnan ska frigöra belöningsämnet dopamin som kan få oss att må bra och gör oss lugna, glada, koncentrerade och till och med lyckliga. Ökad rörelse minskar även risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, cancer och depression.

Men fakta om vad som ger en bättre hälsa senare i livet är inte en stark motivationsfaktor för barn att röra sig här och nu. Barn motiveras av om något känns kul. Precis som vi vuxna egentligen. Därför är det viktigt att vuxna lyssnar noga efter vad barnen verkligen säger är roligt. Då kan drivkraften till rörelse bli så mycket starkare.

En annan motivationsfaktor är att få vara med och bestämma. I det lilla kan det betyda att fler vuxna borde fråga sina barn om hur de skulle vilja få in mer rörelse i sin vardag. I det stora behöver regeringen lyssna på kritiken från FN:s barnrättskommitté och se till att barns röster hörs i frågor som rör dem.

Att ändra vanor tar tid. Vuxna kan hjälpa till genom att sätta delmål och att ställa frågor

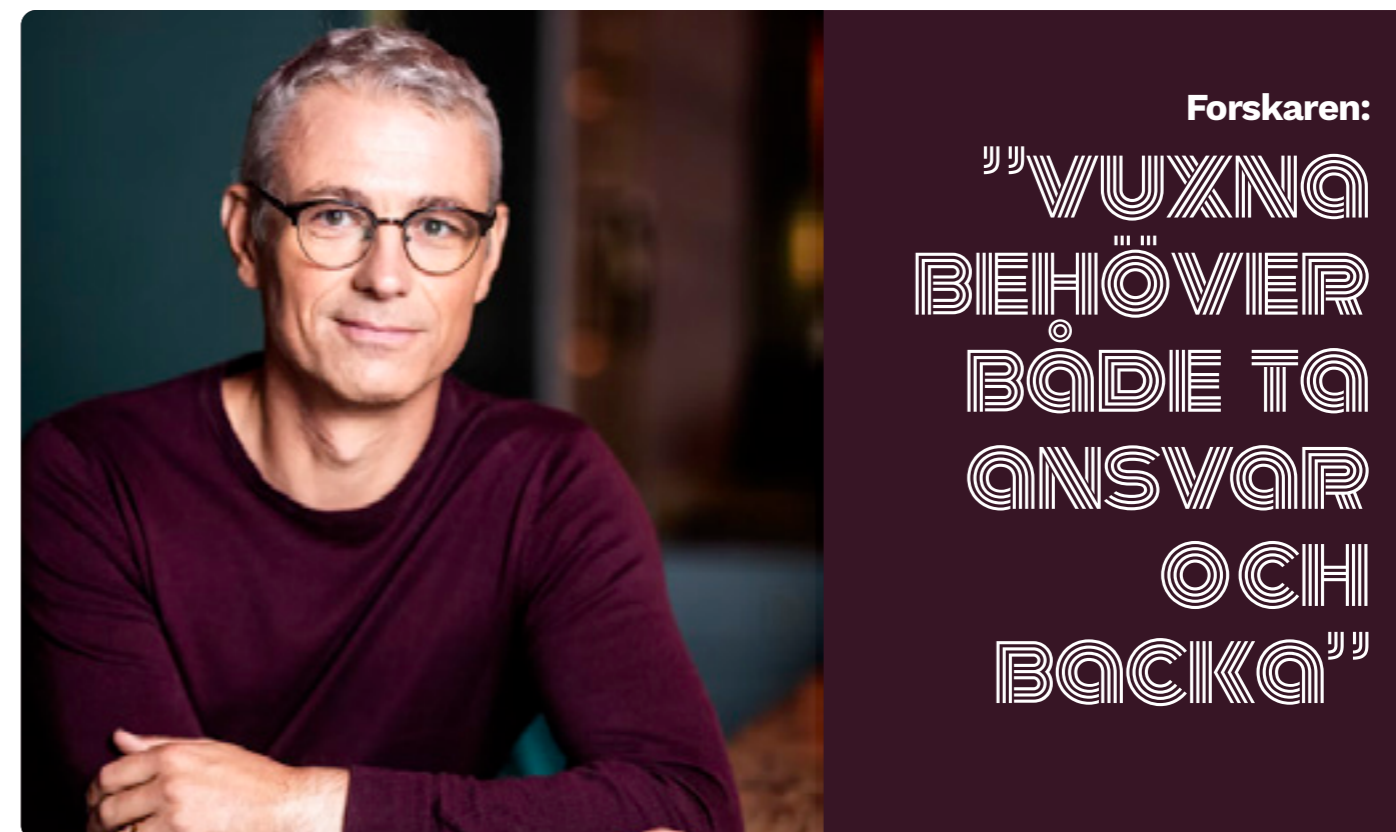
som hjälper barnet att sätta ord på de positiva känslor som uppstår när hen rört på sig. Forskning visar att barns motivation ökar om någon tror på dem.

Även hur man utformar de platser som barn möter spelar roll. Den vuxenvärld som vill ha fler svettiga ungar behöver skapa miljöer som utmanar och uppmuntrar till kul rörelse. I den stökiga leken tillåts barnen växa.

Vad är viktigt för ditt barn när det väljer en sport eller aktivitet med rörelse i fokus?

Att det är roligt	83 %
Att göra något med kompisar	61 %
Att få röra på sig	26 %
Att få bättre fysik	20 %
Att bli bra på sin aktivitet	21 %
Att få tävla	9 %
Inget av ovanstående	1 %
Tveksam, vet ej	2 %

Undersökningen genomfördes av Verian i Sifopanelen i Sverige i maj 2023. Den besvarades av 1 000 föräldrar med barn i åldern 6–17 år.



Forskaren:

”VUXNA
BEHÖVER
BÅDE TA
ANSVAR
OCH
BACKA”

Vuxenvärlden behöver både ta ansvar för barns rörelse – och samtidigt ta ett steg tillbaka och låta den ske på barnens villkor. Det anser Örjan Ekblom, professor på Gymnastik- och idrottshögskolan GIH, som forskar om barns fysiska aktivitet.

– Jag tror att det är jätteviktigt att vi låter barn vara aktiva för sin egen skull och på sina egna villkor. Vi vuxna bör ta ett steg tillbaka och inte skapa press på prestation. Vi kan köra barnen till träningen och betala årsavgift, i övrigt kan vi låta barnen och ungdomstränarna träna i fred, säger han.

Örjan Ekbloms forskning handlar om hur fysisk aktivitet, stillasittande och kondition påverkar människors fysiska och mentala hälsa. Han är i dag professor och ämnesområdesansvarig för fysisk aktivitet och hälsa på Gymnastik- och idrottshögskolan GIH i Stockholm.

I en av sina studier, Hjärnhälsa i skolan, har Örjan Ekblom särskilt studerat hur tonåringars hjärnhälsa påverkas av hur mycket de rör sig. Studien visar bland annat att mer fysisk aktivitet är kopplat till högre livskvalitet och mindre oro och ångest hos ungdomar. Mer skärmtid var kopplat till lägre livskvalitet hos pojkar och flickor, och dessutom till mer oro och ångest hos flickor.

– Bristen på rörelse bland barn och unga påverkar både hur de mår och presterar i skolan, säger Örjan Ekblom.

Vuxna har ett ansvar för barnens rörelse. Ju yngre barn, desto större ansvar har de som finns omkring barnen.

– Att få den grejen i knät kan kännas taskigt, när man kanske både har ont om tid och ekonomiska resurser, men så är det. Det är föräldrarnas ansvar, säger han.

Han pekar också på att vuxenvärlden ibland glömmer att se sin egen roll. Barnen hittar till exempel inte på att titta på skärm hela tiden om inte de vuxna gör det.

– Det är väldigt lätt att peka finger och säga att barn rör sig för lite och tittar för mycket på skärm. Men det skulle behövas mer självinsikt hos de vuxna. Samtidigt är det inte alltid själva datorspelandet som är dåligt, utan om det tränger undan annat som till exempelvis rörelse, säger Örjan Ekblom.

Vägen till att få fler barn i rörelse handlar dels om att idrottsrörelsen behöver arbeta för att fler barn ska känna sig inbjudna, inkluderade och trygga, anser Örjan Ekblom. Men ibland kan man behöva ”avinstitutionalisera” och ”avsportifiera” barns rörelse. Därför är det minst lika viktigt att beslutsfattare och föräldrar gör det möjligt för barn att hitta vägar till rörelse även utanför den organiserade idrotten.



RÖRELSERESULTATET SOM KAN FÖRÄNDRÄ LIV

Vår affärsidé bygger på att ta kul på allvar. Vi skapar rolig rörelse på barnens villkor. Genom att bedriva vår verksamhet med vinst kan vi öppna fler parker och öka antalet timmar i rörelse som genomförs varje år. I nuläget bidrar Jumpyard med 2,1 miljoner hopptimmar om året, varav 1,3 miljoner i Sverige. Varje timme är ett steg mot bättre hälsa för barn och unga.

När vi skapar en park är vårt mål att de barn som kliver in genom dörren ska känna **-Wow!** Det vill vi eftersom vi vet att ett **-Wow!** är början på en timmes rörelse där nyfikenheten, upptäckarglädjen och lusten att utmana sig själv styr.

Våra parker är inte en vandringsled med en försnitslad bana utan en plats av möjligheter, där alla kan hitta sin egen väg på sin nivå. Det bjuder in till rörelse och den inbjudan tar barnen. Det är väldigt få som kommer till oss som jobbar i parken och säger "jag vet inte vad jag ska göra".

Vi erbjuder rörelse utan krav på prestation och ger i stället frihet att testa och ut-

veckla sina förmågor. Det faktum att det är kravlöst och kul är ett sätt att få fler att komma tillbaka. Kanske är också hopptimmen hos oss gnistan som tänds viljan att upptäcka fler sätt att röra på sig? Kanske är det inledningen på en vardag med mindre stillasittande? För många barn vi möter vet vi att det är så.



"Trampolin är skonsam och effektiv träning. NASA har räknat ut att tio minuters hopptid på trampolin motsvarar 32 minuters löpning gällande kardiovaskulär påverkan".

MED BARNEN SOM UPPDRAGSGIVARE

Röster från barn på JumpCamp. Vår vd Pelle Möller passade på att ställa några frågor till barn som varit på tredagarsläggret JumpCamp hos Jumpyard i Nacka.

Berätta, vad har ni gjort?

- Jag har fått lära mig jättemånga saker, hjulning och flickis. Och att springa på väggen, wall run.
- Jag har försökt lära mig en framåtvolt och jag kan det nästan nu.

Vad har varit roligast?

- Att hoppa. Det har varit jättekul.
- Skyridern. Och att lära sig nya saker, mest att lära sig saker.

Hur mycket rör ni er i skolan?

- En del. Eller, typ inte.
- Vi rör ganska mycket på oss. Om man har svårt att fokusera på matten får man gå runt ett varv, det är för att hjärnan ska släppa ut alla tankar.

Hur mycket tid tar skärmar och mobiler?

- En timme på morgon och en på eftermiddagen.
- Jag har en timme på all skärm, förutom när vi tittar på film med familjen.
- Jag har kompisar med mycket mer skärm. Min kompis har typ fem timmar varje dag.
- Min kompis smugglar med mobilen in på skolan och har den på rasterna, fast

vi har mobilfri skola. Hon går in på toa och svajpar jättemycket på Snapchat. Man kan se vilka tider man har varit där.

Blir hon avslöjad då?

- Ja, men ingen skvallrar.

När vi ritat nya parker, vad tycker ni ska finnas med?

- Skumgroparna, studs mattorna, hinderbanan, allt.
- Du missade skyridern. Klättringen. Skyridern är viktigast.
- Wall running.

Är det något som saknas i dag?

- Ja faktiskt, ett lite högre topptorn, det som finns nu är bara 1,5 meter.
- De som sitter i rullstol skulle också kunna komma till Jumpyard. Att det finns saker som man kan göra med rullstol, kanske med VR-glasögon och att man kan röra sig med armarna?
- Vissa kommer inte för att det är för mycket folk, så ni skulle kunna göra större Jumpyard.
- Eller för att de inte har råd. Det är ganska dyrt också. Vissa människor är fattiga.



ENKÄT:
**IKULÄR
 GREJEN!**



Här är svar från en enkät som vi gjort bland barn som hoppar hos oss.

Varför kom du till Jumpyard?

Svar	Procent
Det är kul	80
Jag vill lära mig nya saker	35
Det är bra att röra på sig	31
Min kompis skulle hit	18
Föräldrar bestämde	9
Gäst på Jumpyardkalas	7
Annat	2

Topp tre anledningar att sluta med sport

Svar	Procent
Det var tråkigt	48
Jag hade tröttnat	32
Det tog för mycket tid	10

Frågan "Varför slutade du?" ställdes till de som angett att de tidigare gått på någon sportaktivitet. Mer än ett svar fick anges. Enkäten genomfördes med 467 barn i åldrarna 3-17 år, som besökte ett urval av Jumpyards parker under höstterminen 2023.

För att barn ska komma till oss behöver de ofta hjälp av sina föräldrar, därför är vi alltid nyfikna på vilken nytta vi kan göra i deras liv. Här är svar från en enkät vi gjort bland föräldrar till barn som hoppar hos oss.

Vad är viktigt för din familj när ni väljer barnens fysiska aktiviteter?

Svar	Procent
Att det är kul	65
Att de får röra på sig	42
Vara med kompisar	32
Bra träning för kroppen	31
Att de lär sig något	18
Det inte kostar för mycket	7
Att de får tävla	3

Varför har du valt att besöka Jumyard?

Svar	Procent
Det är kul för barnen	67
Det är bra att röra på sig	41
Barnen ville det	40
Göra något tillsammans hela familjen	21
Jag ska lämna barnen här och göra egna ärenden eller jobba medan jag väntar	2



Om JUMPYARD FICK BESTÄMMAN

... skulle en rörelserevolution gå genom samhället. Alla barn skulle få känna friheten och glädjen i att på sina villkor och med nyfikenheten som drivkraft upptäcka sin rörelseglädje.

Jumpyard skapades för att ta kul rörelse på allvar. Varje hopp i en av våra parker är ett steg på vägen mot fler svettiga barn och mer rörelse. Men många måste göra mer. Riksdag, regering, kommuner, ideella krafter, föräldrar och privata aktörer – hela samhället behöver kliva fram och göra verklighet av det engagemang som vi är säkra på finns.

I det större perspektivet behövs politiska beslut med barnperspektivet som grund. Här är några av våra förslag på vägen:

Sätt på barnglasögonen

Lekplatser, skolgårdar och andra gemensamma kommunala ytor behöver utformas så att de bjuder in till spontan lek och rörelse. Trenden med krympande skol- och förskolegårdar och allt färre kommunala lekplatser behöver brytas. När nya bostadsområden, parker och skolgårdar planeras behöver de som tar besluten prioritera barns rätt till rörelse och hälsa och fråga barn hur de vill ha det.

Höj pulsen i skolan

Fysisk rörelse behöver bli en naturlig del av skoldagen. Fem minuter pulspass innan svensklektionen eller mattelektion ute. Skolans uppdrag att erbjuda daglig fysisk

rörelse behöver tydliggöras. Alla som jobbar i skolan behöver få förutsättningar och resurser för att leva upp till både spontan och planerad rörelse.

Ta olikheter på allvar

Aktiviteter och platser för rörelse behöver ta hänsyn till att barn har olika behov. Tyvärr när föreningsidrotten allt färre barn och unga. En stor grupp barn och unga behöver större frihet och mindre prestationskrav än vad en alltför tävlingsinriktad aktivitet kan erbjuda. Här kan föreningar, klubbar och tränare ha ännu större fokus på att verksamheten ska rymma barn som motiveras på olika vis och tycker att olika saker är kul.



Bergslagens IF vill bryta segregationen och erbjuda barn och unga en meningsfull fritid. De vann utmärkelsen Årets hopp 2024.

FLER BEHÖVER TA KUL PÅ ALLVAR



Om alla 6–17-åringar i Sverige ska sättas i rörelse varje dag behövs nästan 10,5 miljoner timmar fysisk aktivitet i veckan. På ett år blir det nära 546 miljoner rörelsetimmar. Givet att föreningsidrotten bidrar med ca 55 miljoner deltagartillfällen så förstår man att vi är många som måste hjälpas åt för att nå målet.

Vi vill att alla barn som vill ska ha möjlighet att hoppa hos oss. Därför jobbar vi med olika initiativ som ska främja det. Vi delar till exempel ut fribiljetter som lokala stödorganisationer kan ge till familjer som annars inte skulle ha råd att hoppa hos oss och för att vara tillgängliga för fler har vi infört halva priset på tisdagar. Vi öppnar också kontinuerligt fler parker både i Sverige och Europa.

Som ett sätt att uppmärksamma initiativ som sätter barn i rörelse har vi instiftat utmärkelsen "Årets hopp". I år går priset till **Bergslagens IF** som genom idrott vill bryta segregationen och erbjuda barn och unga i Hagaberg i Lindesberg en meningsfull fritid. Prissumman om 50 000 kronor kommer föreningen använda till utrustning så att barn som annars inte har råd ska kunna vara med.

Framöver vill vi utöka vårt samarbete med skolan. Om många samarbetar finns stora möjligheter att göra skoldagen och vägen till och från skolan till en del av den dagliga rörelsen. Ett gott exempel är det skolbaserade forskningsprojektet "Aktiva Skoltransporter" för att minska andelen barn som skjutsas till skolan. Både lärandet och hälsan skulle förbättras om vi kan få med alla vuxna på mer rörelse i samband med skoldagen.

Vi vill också samarbeta mer med föreningsidrotten som gör ett stort och viktigt arbete. För att stödja barns idrottande sponsrar vi idrottsföreningar och motionslopp för barn och unga.

Vi kommer även att fortsätta opinionsbilda för barns rätt till kul rörelse, ett arbete som den här rapporten är en del av. Vi är övertygade om att civilsamhälle och företag kan göra en massa nytta för barn och unga och vi hoppas att många vill kroka arm med oss i den här frågan. Men i slutändan är det politiska prioriteringar som måste till för att bryta stillasittandet och säkra alla barns rätt till god hälsa - det är dags att vuxna börjar ta kul på större allvar.

TIO TIPS OM ATT SÄTTA BARN I RÖRELSE

De flesta barn har helt naturligt en massa rörelse i sig. Vi har tagit fram en lista med tips på vad vuxna kan göra för att locka fram den.

- 1 Fokusera på kul.** Eftersom den bästa rörelsen är den som blir av är det viktigt att det är roligt att röra på sig. Försök därför låta bli att prata om "måste" och "borde", och fokusera på aktiviteter som både du och barnet tycker är roliga.
- 2 Låt barnet välja.** Människors engagemang ökar när de får bestämma själva. Det gäller även barn. Fråga nyfiket vilka rörelseaktiviteter ditt barn gillar. Om ditt barn har svårt att formulera vad hen vill, ge ett par tydliga alternativ att välja mellan.
- 3 Planera in rörelse i vardagen.** Om vi inte aktivt planerar in rörelse är det lätt att fastna vid skärmen. Hjälpt ditt barn att göra rörelse till en del av varje dag. Kan ni cykla eller gå i stället för att åka bil eller buss? Finns det trappor att välja i stället för hiss?
- 4 Tänk brett.** Fastna inte i bilden av att träning måste kännas eller vara på ett visst sätt. Klättra, hoppa, dansa, springa, klättra i träd, det finns otroligt många sätt att röra på sig och träna motoriken nästan utan att man tänker på det.
- 5 Säg ja.** Lek tillsammans. Oavsett om ditt barn vill skjuta fotbollsstraffar eller leka burken i skogen, var med. Öva dig i att säga ja till det ditt barn föreslår även om det inte följer traditionella spelregler eller det du har tänkt att ni ska göra.
- 6 Bekräfta och utmana.** Barn vill bli sedda av sina vuxna. Kom ihåg att bekräfta barnets framsteg och uppmuntra till att testa nytt genom att berätta att du tror på hen.
- 7 Låt det bli stökigt.** Glada barn rör sig och barn blir glada av att röra på sig, då kan det lätt bli lite vilt, högljutt och stökigt. Försök fokusera på leken i stunden och ta städningen sedan. Om ni har trångt inne, gå ut.
- 8 Gå ihop med andra.** Se till att hitta fler som vill få in mer rörelse i livet och hitt på saker tillsammans. Andra barn ökar chanserna att ditt barn ska tycka att det är kul att hänga på.
- 9 Påminn och peppa.** Det tar tid att skapa en ny vana. Peppa ditt barn när hen lyckas och påminn varandra genom att ställa er frågan: Har vi rört på oss i dag?
- 10 Ta rörelseansvaret.** Det är inte konstigt att barn väljer bort rörelse med dagens distraktioner och appar utvecklade för att fånga deras uppmärksamhet. Visa att du fattar det, men förklara också att det är ditt vuxenansvar att barnet får tillräckligt med rörelse. Och rör du på dig, visa gärna det eftersom barn inte gör som vi säger, utan som vi gör.

KÄLLOR

- Rekommendationen att barn mellan 5–17 år ska ägna sig åt pulshöjande rörelse minst 60 minuter om dagen kommer från Folkhälsomyndigheten. På folkhälsomyndigheten.se kan du läsa mer om det under rubriken: Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande.
- Uppgiften att bara två av tio barn når Folkhälsomyndighetens rörelserekommendationer har vi hämtat ur Pep-rapporten 2023. På generationpep.se kan du läsa mer om det.
- Uppgiften om att 15-åringar sitter stilla eller är i väldigt lite rörelse upp till 75 procent av sin vakna tid, kommer från Folkhälsomyndighetens rapport Barns och ungas rörelsemönster – Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018.
- Rankingen av vilka idrotter som är störst bland barn och unga är beräknad utifrån Riksidrottsförbundets siffror om LOK-stöd 2022, ur statistiksamlingen Idrottsrörelsen i siffror. Den kan du hitta på rf.se. Antalet deltagartillfällen per sport har jämförts med antalet hopptimmar i Jumpyards svenska parker.
- Att tio minuters trampolin hoppning motsvarar 32 minuters löpning har räknats ut av forskare på NASA, publicerat i en rapport 1980.
- Siffrorna som anger hur många barn som rör sig tillräckligt är hämtad ur Folkhälsomyndighetens undersökning Skolbarns hälsovanor från 2023. Det är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar. I enkäten definieras fysisk aktivitet som: All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd. Därefter följer frågan "Hur många dagar har du varit fysiskt aktiv sammanlagt minst 60 minuter om dagen under de senaste 7 dagarna? Räkna ihop all tid som du är fysiskt aktiv.
- Att hälsointresset ökar kan man läsa mer om i Ungdomsbarometerns rapport Generationsrapporten- Generation Z. Vill man fördjupa sig kan man också läsa Ungdomsbarometern - Unga och idrott 2023, som är framtagen ihop med Riksidrottsförbundet.
- Att många av de barn som aldrig eller sällan rör sig oftare kommer från familjer med sämre familjeekonomi än bland de som rör sig varje dag kan man läsa mer om i Ungdomsbarometern - Unga och idrott 2023, som är framtagen ihop med Riksidrottsförbundet.
- Andelen unga som är aktiva i föreningsidrott och hur antalet aktiva skiljer sig mellan områden med olika socioekonomisk status hämtat från SVT:s granskning "Den ojämlika idrotten".
- Att användningen av sociala medier ökat och att den psykiska ohälsan gjort det är hämtat ur Pep-rapporten 2022.
- Andelen barn som får höra av vuxna att de har för mycket skärmtid kommer från Internetstiftelsens rapport svenskarna och Internet 2021.
- Hur mycket barn mellan 4–6 år sitter med skärm utanför förskolan hittar du på generationpep.se under rubriken "Fakta om fysisk aktivitet".
- Barnläkarförbundets allmänna rekommendationer om små barn och skärmanvändning hittar du på barnlakaforeningen.se.
- Statistik över storleken på svenska skolgårdar finns i en kartläggning som Statistiska Centralbyrån, SCB, gjort på uppdrag av Boverket. Mer om den kan du hitta på boverket.se
- Att föreningsidrotten når allt färre barn och unga kan du fördjupa dig i på idrottsstatistik.se, under rubriken "Föreningsidrott, barn och ungdomar".
- Antalet timmar som alla Sveriges 6–17-åringar behöver röra sig per vecka och år har vi räknat ut med hjälp av SCB:s befolkningsstatistik.
- Forskningsprojektet Aktiva Skoltransporter kan du läsa mer om på deras hemsida aktivaskoltransporter.se

Jumpyard, Sveavägen 167, 113 46 Stockholm

🌐 jumpyard.se

✉ aretshopp@jumpyard.se





SERIOUSLY FUN