



2017-10-04 18:07 CEST

Kunglig premiär för Skogsmulles hinderbana

Enligt WHO:s rekommendation borde barn röra på sig minst 60 minuter om dagen. Inte ens hälften av svenska femteklassare kommer upp i det. Och rörelse behöver inte vara komplicerat. För att förenkla har Friluftetsfrämjandet skapat Skogsmulles hinderbana som idag premiärsprangs av Kronprinsessan Victoria, Prins Daniel, miljöminister Karolina Skog och nästan 200 förskolebarn.

Svenska barn sitter stilla nio timmar varje dag. Vi är mest stillasittande i Norden. Samtidigt visar forskning att utevistelse och rörelse främjar både hälsa och förmåga till inläring.

– När vi rör på oss får vi bättre fysisk kapacitet, självkänslan ökar likväl som skolprestationen. Rörelse utomhus ger ännu bättre resultat. Barn behöver röra sig en timme per dag men långt ifrån alla rör sig så mycket, flickor ännu mindre än pojkar, och ännu mindre i socioekonomiskt utsatta områden. Det säger Maria Hagströmer, docent i fysioterapi vid Karolinska Institutet.

Gisela Nyberg, medicine doktor vid Karolinska Institutet kan redovisa att det dessutom skiljer sig hur barn rör sig under veckan och under helgen.

– Barn rör sig ännu mindre på helgen än på vardagarna. Att göra saker tillsammans och som förälder vara en god förebild är en viktig nyckel för att få barnen att röra sig mer, säger Gisela Nyberg.

Forskningen visar att både vuxna och barn rör sig mer om man vistas utomhus. En stimulerande och rolig utomhusmiljö lockar spontant till lek och rörelse. Här vill Friluftetsfrämjandet hjälpa till.

– Skogsmulle fyller i år 60 år och för att fira detta har vi skapat Skogsmulles hinderbana. Det är ett enkelt och lekfullt sätt att skapa rörelse för hela familjen, berättar Lars Lundström, generalsekreterare i Friluftsförbundet.

Bland de första att få premiärspringa Skogsmulles hinderbana var Kronprinsessan Victoria, Prins Daniel och miljöminister Karolina Skog.

– Det var verkligen roligt, ett härligt sätt att leka tillsammans utomhus, säger Kronprinsessan Victoria.

– Det är viktigt att det är roligt. Ingen fortsätter röra på sig om det är tråkigt, säger miljöminister Karolina Skog. Och det här var ju jättekul!

Idag är tillgången till naturupplevelser och friluftsliv väldigt ojämlig. För Friluftsförbundet är det viktigt att bidra till ett friluftsliv som är tillgängligt för alla menar Friluftsförbundet generalsekreterare Lars Lundström.

– Alla barn behöver rörelse. Idrotten är viktig, men de barn som inte vill hålla på med tävling behöver andra alternativ. Då är friluftslivet perfekt.

Friluftsförbundets 125-årsjubileum firades idag i Hagaparken i Stockholm, med ett kunskapsseminarium kring barns rörelse med miljöminister Karolina Skog, Gisela Nyberg och Maria Hagströmer från Karolinska Institutet, Vanessa Bernekorn, lärare på Ögårdsskolan samt Christer Oja, ansvarig för nätverket Spring i benen i Stockholm. Samtidigt premiärvisades, och provlektes, Skogsmulles hinderbana med nästan 200 förskolebarn. Friluftsförbundets 500:e Skogsmulleförskola uppmärksammades också.

För frågor

Johan Ekroth, kommunikationschef, 073 788 74 82,
johan.ekroth@friluftsförbundet.se

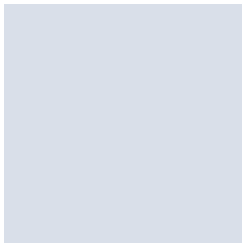
Lars Lundström, generalsekreterare, 073 973 94 41,
lars.lundstrom@friluftsförbundet.se

Om Friluftsförbundet

Friluftsförbundet erbjuder Sveriges största utbud av friluftaktiviteter och

verkar för en attraktiv och hållbar friluftsmiljö. Sedan 1892 har organisationen guidat människor till små och stora äventyr. Friluftsförbundet vill att så många som möjligt ska upptäcka vår fantastiska natur, kunna dela glädjen med friluftslivet med andra, utvecklas utan prestationskrav och vistas i naturen under trygga former. Vi har aktiviteter för alla åldrar och årstider runt om i hela landet. Läs mer på www.friluftsförbundet.se.

Kontaktpersoner



Friluftsförbundets presskontakt

Presskontakt

Kommunikation och press

pressinfo@friluftsförbundet.se