

HELA DENNA TIDNING ÄR EN ANNONS FRÅN SVENSKA FRIDROTTSFÖRBUNDET



## SVERIGE. PÅ FÖTTER

- ▶ Torsdagen den 31 maj uppmärskar svensk Friidrott hela Sverige att röra på sig någon gång under dygnet.
- ▶ Att vara deltagare är enkelt: Gör vad du vill – bara du inte sitter still.
- ▶ Manifestera framförallt glädjen som finns i att röra på sig.
- ▶ Börja gärna använda #sverigepafotter redan nu.
- ▶ Instagram: @sverigepafotter
- ▶ Sverige på fötter stöttas av bidrag från Framåtffonden. Ett samarbete mellan Svenska Spel och Riksidrottsförbundet.

Rörelseglädje! Trots trist väder kom många barn föra gången Sverige på fötter arrangerade i skånska Bara.



# SVERIGE PÅ FÖTTER FÅR ALLA ATT RÖRA PÅ SIG

Förra året ordnade de en omtyckt föräldrar- och barnaktivitet.

I år har de bjudit in förskoleenheter och elever upp till årskurs 3 – och räknar med minst 200 deltagare.

För färska Bara Friidrottsklubb, och grundaren Linda Wemmert, är det självklart att engagera sig i Sverige på fötter.

Att röra på sig är roligt och får dig att må bra. Alla ska kunna idrotta och det har inget med prestation att göra. På köpet bygger du självkänsla, får ingå i ett socialt samspel – och mår bra.

Det var förutsättningarna när Linda Wemmert för två år sedan grundade Bara Friidrottsklubb.



Tack för idag – och vi ses nästa år!

”

Jag och min man har alltid tränat och där- för älskar våra barn att röra på sig också.

Linda Wemmert

smidighet, snabbhet och styrka. Vi har häckar som är femton centimeter höga och stöter kula med ärtpäsar, så alla kan vara med, säger Linda Wemmert.

## ”Ohälsotalen ökar”

När Linda förra året fick nys om Friidrottsförbundets initiativ Sverige på fötter var det därför helt självklart att klubben skulle delta.

– Vi vet alla att svenskarna rör allt mindre på sig och att ohälsotalen ökar. Så Sverige på fötter är ett initiativ helt i linje med våra egna värderingar, säger Linda Wemmert.

2017 arrangerade Bara Friidrottsklubb en barn- och föräldraaktivitet på Sverige på fötter-dagen. Deltagarna utmanades i bland annat häcklöpning, stafett, squats och rullebör (den skånska varianten av ”gå skottkärra”). Över 50 delta-

gare kom, trots regn och blåst. Till årets manifestation Sverige på fötter, som äger rum den 31 maj, har klubben bjudit in samtliga förskoleenheter på orten samt elever och lärare i årskurs noll till tre i grundskolan. Erbjudandet gäller en timmes träning med möjlighet att testa längdhopp, kulstötning, häcklöpning och stafett. Anmälan är fortfarande öppen men man räknar med ungefär 200 till 300 deltagare. Och att inbjudan gått ut så brett är en viktig del i klubbens, och Lindas, filosofi.

– Till förra årets Sverige på fötter, och till våra träningsar, kom de barn som har engagerade föräldrar, som vet hur viktigt det är att röra på sig och kanske också tränar själva. Men alla barn har inte den förmånen. Genom det här initiativet vill vi bjuda in alla barn, så att de själva kan upptäcka hur härligt det är att få röra på sig, säger Linda Wemmert.

av Sveriges befolkning är övervägande, enligt en undersökning som Folkhälsomyndigheten gjorde 2016.

51%