



På egna ben

Hur får vi barn att välja bort bilen utan pekpinnar?

På egna ben gör hållbara resvanor till en rolig tävling- med resultat.

Marie Ringfeldt-Jensen



Vad är På egna ben?

PÅ
EGNA
BEN





Rekordår!

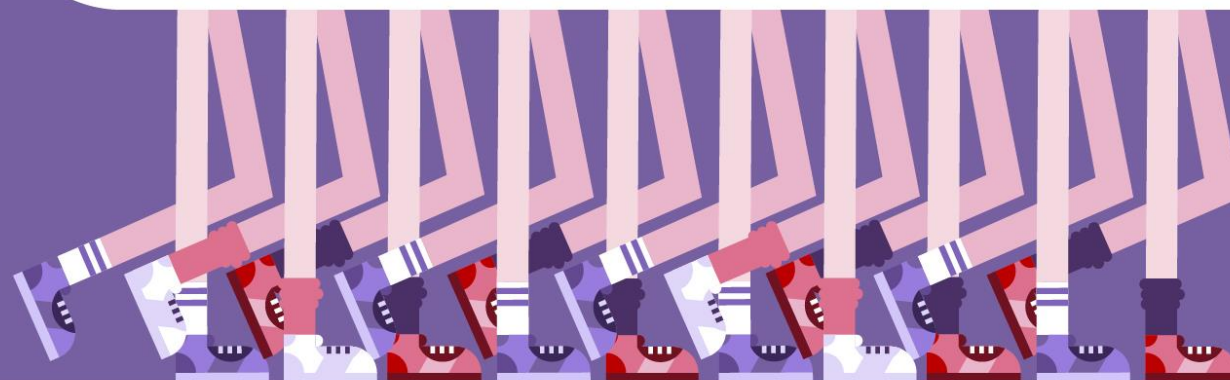


28
anmälda
kommuner

461
anmälda klasser



10 217 elever



PÅ EGNA BEN

A non skjutsad generation

När barn får ta sig till skolan på egna ben i stället för saker: Självförtroendet växer, halva dagsbehovet av och antalet bilar runt skolan minskar med en tredjedel sånt som händer på direkten! På längre sikt sätts värde för egen maskin, i stället för med bilen, och det är bra för folkhälsan, luften, klimatet och för utrymmet i vägar.

Därför ordnar vi en tävling varje år som heter På egna ben. Elever under fem veckor tar sig till skolan själva på trafiken (yes, bussen gills också, åker du kollektivt varje dag jämfört med om du åker bil). Benen samarbetar samtidigt som klassen lär sig om trafiksäkerhet och hålsa utan att det blir det minsta tråkigt. Alla de funkade. Tillsammans vinner klassen priser och det här roliga följer faktiskt läroplanen.

Och snart drar årets tävling i gång! Så om du är barn i årskurs 4-6 som du skjutsar, eller kanske årets utmaning. Än finns det plats för några baskjutsade barn, 29 kommuner är anmälda och (det är läraren som gör det) senast 20 augusti.

Hejja benen!

Anti-skjuts-
propaganda!

PÅ EGNA BEN

Skjutsa
gärna men
inte mig!!!

Eller mig!

Dra igång läsåret med ett rungande NEJ! I den årliga tävlingen På egna ben säger elever i årskurs 4-6 nej till skjuts och tar sig till skolan för egen maskin. Klassen samlar poäng, tävlar mot andra klasser, vinner priser, lär sig om klimat och trafikkvett och får röra på sig varje dag. Det är bra för kroppen och för självständigheten och så blir trafiken bra mycket lugnare runt skolan. Allt hop synas med läroplanen. Och nu är det dags för årets utmaning! Missa inte den, alla lärare, rektorer, skjutsande föräldrar och tävlingssugna mellanstadieelever. Anmäl klassen (det är läraren som gör det) senast 20 augusti på vår hemsida paegna-ben.se!

Västmanlands
läroplan

Anmäl
klassen
senast
20 augusti

PÅ EGNA BEN

Bli bäst i
Sverige på
att vägra
skjuts!

Det är jag
redan rätt
bra på!

Anti-skjuts-
propaganda!

Dra igång läsåret med ett rungande NEJ! I den årliga tävlingen På egna ben säger elever i årskurs 4-6 nej till skjuts och tar sig till skolan för egen maskin. Klassen samlar poäng, tävlar mot andra klasser, vinner priser, lär sig om klimat och trafikkvett och får röra på sig varje dag. Det är bra för kroppen och för självständigheten och så blir trafiken bra mycket lugnare runt skolan. Allt hop synas med läroplanen. Och nu är det dags för årets utmaning! Missa inte den, alla lärare, rektorer, skjutsande föräldrar och tävlingssugna mellanstadieelever. Anmäl klassen (det är läraren som gör det) senast 20 augusti på vår hemsida paegna-ben.se!

A non
skjutsad
generation!



En del av



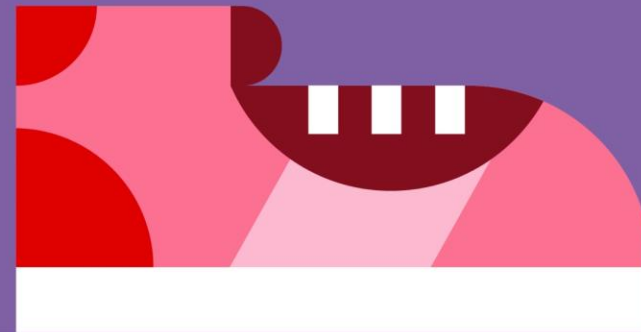
VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



BÄSTA LIVSPLATSEN
Region Halland

Nationellt kunskapscentrum för
kollektiv mobilitet (K2), RISE
och Göteborgs universitet
studera effekterna av
På egna ben.

**Skjutsa
gärna men
inte mig!!!**



**Hur får vi barn att välja
bort bilen?**





Resultat

A stylized illustration on a purple background. At the top, two white clouds are positioned above a large, rounded pink rectangle. Inside this rectangle, white text is displayed. Below the rectangle, a stylized school bus is shown in profile, facing right. The bus is composed of red, pink, and white geometric shapes. To the right of the bus, there are two stylized trees with dark purple foliage and green trunks, and a small dark purple bush. The entire scene is set against a solid purple background.

**Vad händer
när 6 052
elever nobbar
skjuts till
skolan?**

vi sparar en
massa utsläpp
av CO₂

34 ton

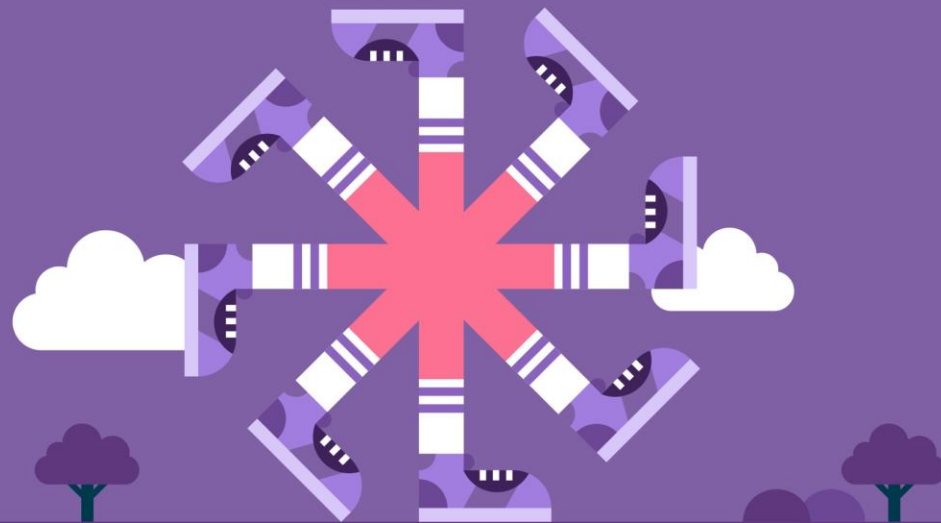


12 104

små ben får röra
på sig (6 052 par)



4,7 varv
runt jorden!





1720 gjorda övningar!

An illustration on a purple background. Two stylized figures, a woman and a man, are on the left holding a large megaphone. A wide, white, diagonal banner extends from the megaphone towards the upper right, containing the text '1720 gjorda övningar!'. The number '1720' is in red, and the rest of the text is in dark purple. The background features two pink clouds in the upper half and three dark purple trees on the right side of the lower half.



**bilåkandet till
skolan minskar
med nästan**

30 %



Västtrafik får över 7 000 barn att välja bort bilen

11.9.2025 11:24:13 CEST | Västtrafik | Pressmeddelande



I måndags startade årets upplaga av På egna ben, Västtrafiks utmaning där barn väljer bort korta bilresor till skolan och istället cyklar, går eller åker kollektivt. I år deltar 316



Fler skolbarn i Ale och Lilla Edet väljer bort bilen

ALE/LILLA EDET. I förra veckan startade årets upplaga av På egna ben, som är Västtrafiks utmaning där barn väljer bort korta bilresor till skolan och istället cyklar, går eller åker kollektivt. I år deltar 316 klasser från 18 kommuner – däribland Ale och Lilla Edet.



På egna ben är ett projekt för elever i årskurs 4-6 som syftar till att främja hållbart resande och fysisk aktivitet.

Fler elever med

är deltar 7185 elever från 116 olika klasser, vilket är

– Det är fantastiskt att se engagemanget från så många skolor och elever. Det är en rolig utmaning för hela klassen att tillsammans jobba med håll-

bil till skolan. På egna ben vill inspirera barn och familjer att upptäcka hur enkelt och roligt det är att resa hållbart, något som gynnar både klimatet och



”Det är fantastiskt att se engagemanget från så många skolor och elever.
”

Marie Ringfeldt-Jensen

sverigesradio

Nyheter Poddar & program Kanaler Mer

P4 Halland

P4 program A-Ö

Tablå

Låtlistor



90 mil på egna ben - Fuxenaskolan vinner utmaningen

Fuxenaskolan i Fuxenäs har vunnit utmaningen På egna ben. Eleverna har cyklat, gått eller åkt kollektivt till skolan istället för att åka bil. Detta har resulterat i att skolan har sparat 34 ton koldioxid.



Utmaning för barn – att skippa korta bilresor till skolan

– att skippa korta bilresor till skolan. Detta är en utmaning som syftar till att främja hållbart resande och fysisk aktivitet. I år deltar 316 klasser från 18 kommuner i utmaningen.

De cyklade och gick mest

Eleverna har cyklat och gått till skolan istället för att åka bil. Detta har resulterat i att skolan har sparat 34 ton koldioxid.



Elever sparade 34 ton koldioxid i Västtrafiks utmaning

16.10.2025 09:35:39 CEST | Västtrafik | Pressmeddelande

Årets upplaga av Västtrafiks utmaning På egna ben har återigen engagerat tusentals mellanstadieelever. Under fem veckor valde eleverna bort korta bilresor och gick, cyklade och åkte kollektivt hela 190 111 kilometer. Något som sparade 34 ton koldioxid.



På egna ben i Lindås

SIDAN 5

**PÅ
EGNA
BEN**

A small, stylized pink cloud icon is positioned to the left of the word 'EGNA'.

**A non
skjutsad
generation!**

A small, stylized bird icon with a pink head and back and a white belly is perched on the exclamation mark.

Tack!

Marie.Ringfeldt-Jensen@vasttrafik.se