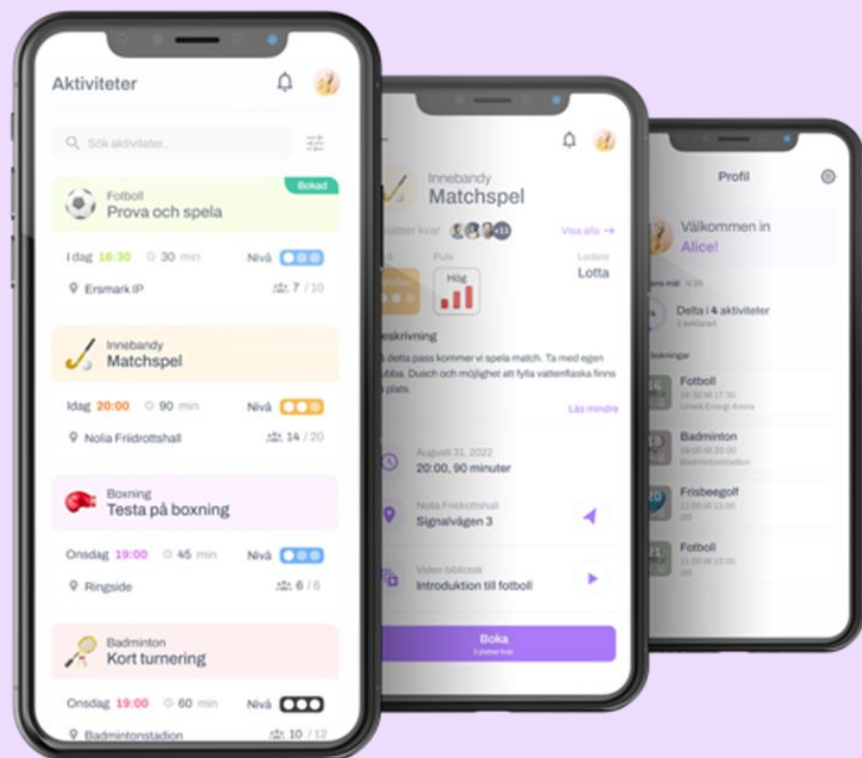


# Active Move



Systeminnovation inom  
rörelseglädje  
&  
rörelseförståelse

#påagnavillkor  
#flexibelträning  
#provoidrott

3 årigt Arvsfondenprojekt

## Bakgrund

- 50% slutar med idrott vid 12 års ålder
- Utmanande vara nybörjare i ny sport
- Lågt utbud inom varierad allsidig träning
- Unga är stillasittande 70-80% av sin tid
- 2 av 10 når rekommendationerna
- Okunskap kring vilka aktiviteter som finns

## Behov

- Motionsmodell och “prova-på” möjligheter
- Varierad och allsidig rörelse
- “Brygga” åt båda håll - motion/sedvanlig idrott
- Modern & jämlik idrottsmodell
- Fysisk aktivitet på egna villkor

← Lista: Fem orsaker till att barn...  
www.svt.se

svt NYHETER Lokalt

/ ÖST

Ayar Shekha idrottskonsulent

svt

Barn, ungdomar och föräldrar vet inte vilka aktiviteter som finns i området.

En kartläggning visar fem tydliga orsaker till att barn och ungdomar i resurssvaga områden inte idrottar. I videon kan du se vilka. Foto: Tina Enström/SVT

**Lista: Fem orsaker till att barn och unga inte**

← Lista: Fem orsaker till att barn...  
www.svt.se

svt NYHETER Lokalt

/ ÖST

svt

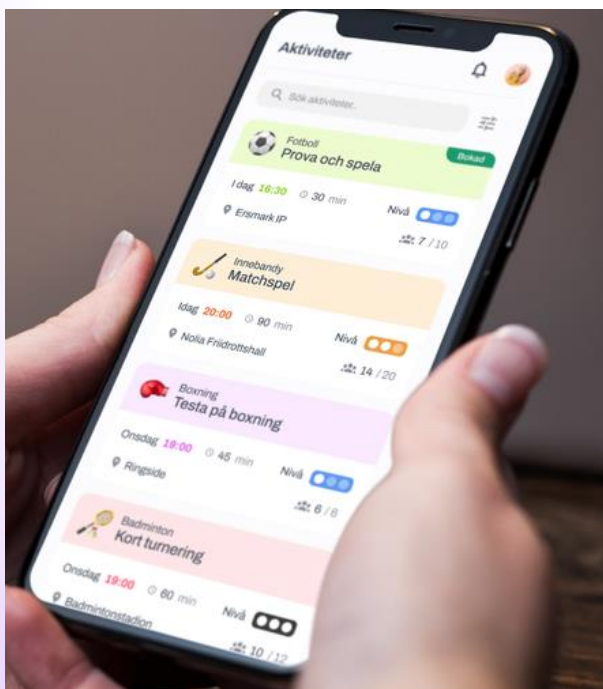
OKUNSKAP

En kartläggning visar fem tydliga orsaker till att barn...



## Syfte:

- Verktøy for idrottsforeningar
- Modernt, digitaliserat och motiverande koncept for halsoframjande val
- Okad mojlighet till:
  - Allsidig och varierad rorelse
  - Kennedom om idrottsutbud



## Målbild:

- Modernisera och "trenda upp foreningslivet".
- Skapa forutsattningar for foreningar att visa och erbjuda sina idrotter
- Låga trösklar in
- "Prova" nya idrotter - nå fler utövare - behålla dem längre
- Fler aktiva medlemmar hos foreningar – bättre folkhälsa
- Rörelseförståelse





## Lösning

- Sammankoppla digitala världen med fysisk aktivitet genom en samordnad app baserad på gamification.
- Plattform där föreningar i respective kommun bildar sin "Community".
- Respektive Kommun väljer själv målgrupp.
- Föreningarna visar upp sina idrotter genom appen och erbjuder bokningsbara platser/aktivitet.
- Användarna bokar in sig på valfri aktivitet oavsett föreningsanordnare.
- Sök och filtreringsfunktioner.
- Hälsoutbildande element.
- Notiser baserat på användarens intressen och användarmönster.
- På egna villkor = inre motivation.

# Skalbar app med potential

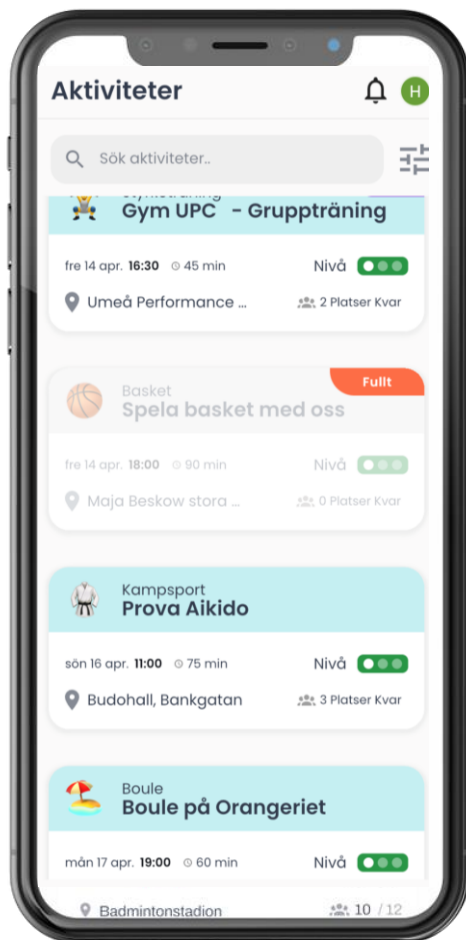
## Vad?

- Erbjud "prova-på" idrotter
- Motionsaktiviteter
- Gym/gruppträning
- Skol-IF aktiviteter
- Aktiviteter hos Fritidsgårdar
- Microutbildningsfilmer
- Kommunen/regionens egna val
- Samordnade "extrapass" för redan befintliga idrottare exempelvis:
  - Teknikträning/skott/snabbhetsträning mm
  - Målvaktsträning
  - Föreläsningar/utbildningar
  - Försäsongsträning

## Hur?

- Filtrering
  - Ålder
  - Kommun/samhälle
  - Sektion
  - Para/funkis
- Sortering
  - Nivå, puls & GPS
  - Aktivitetstyp
  - Föreningar
- Gamification
  - Notiser baserat på användarens beteende och intresse
  - Personliga veckomål (valfritt)
  - Bjud med kompisar
  - Tjäna krediter vid genomförda aktiviteter

# Active Move



## Relevant statistik:

- En kriminell person kostar samhället ca 23 miljoner under en 15 års period
- Kostnaden för psykisk ohälsa i Sverige beräknas uppgå till ca 345 miljarder kr år 2030
- 18 000 barn går inte till skolan idag pga psykisk ohälsa
- Sveriges 11-15 åringar är de mest fysiskt inaktiva i hela Europa.

## Nytta

- Modellen stödjer Riksidrottsförbundets strategi 2025, Agenda 2030 samt Regeringskansliets vision e-hälsa 2025
- Digitaliserad anpassning efter hur vi lever 2023
- Ex. 400 ungdomar/kommun visar forskning:
  - 20 ungdomar kommer inte drabbas av depression
  - 100 ungdomar kommer inte magont, huvudvärk med mera
  - Skolresultat kommer att förbättras för minst 20 elever
- Stora besparingar görs i flera samhällsled
- Större sannolikhet att ungdomen är fysiskt aktiv som vuxen
- Föreningar kan behålla medlemmar och få nya medlemmar
- Digitalisering öppnar för stora möjligheter
- Helikopterperspektiv



## Föreningar

Gimonäs Umeå IF  
KFUM Klättring (tjejer)  
Umeå Fäktklubb  
UIK Bowling  
Umeå Dansklubb  
Ersboda karate  
IKSU Simning, Beach  
Umeå Osport  
Umeå GK (Golfcenter)  
Turf Västerbotten  
PDL Umeå  
Vän I Umeå  
Acecheerelite  
Umeå Curlingklubb  
Umeå Pickleballklubb  
Legendary Atletklubb  
Umeå Biljardklubb  
WAP Grubbe  
SooShim  
Umeå HSS  
Umeå Budoklubb  
KFUM Basket  
Umeå Simsällskap  
IFK Umeå Badminton/Friidrott  
Umeå Boxningsklubb  
TTG Ungdom SK  
Isshinkai Aikido  
Umeå Muay Thai  
Skateföreningen  
Umeå Volleybollförening  
Umeå baseball

# Pilottest Umeå

## Målgrupp 13-20 år



## Aktiviteter

Fotboll, Futsal, futsal tjejer  
Klättring  
Fäktning, Aikido  
Bowling, Curling, Boule  
Karate, taekwondo  
Simning, Simhopp, vattenpolo  
Jugger, biljard  
Golfsimulator  
Turfpromenad  
Padel tjej, padel mix  
Cheerleading, Dans  
Pickleball  
Styrkelyft, styrketräning  
Friidrott  
Basket, volleyboll, innebandy  
Badminton (pingis, mjuktennis)  
Boxning, Thaiboxning  
Brännboll, beachvolleyboll  
Baseboll  
Bordshockey  
Skateboard  
  
Gruppträning gym/badhus  
Gym med PT(Dragonelever)