



**INFORMATION TILL
DELTAGARNA I
MOTIONSEFTERMIDDAGEN**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

MOTIONSEFTERMIDDAGARNAS TIDER	3
UTRUSTNING	3
MELLANMÅL	3
FÖRFLYTTNINGARNA	4
Förflyttningar under handledning.....	4
Förflyttningar på egen hand	5
Hemresor	6
Idrottsplatsernas adresser.....	6
Tidtabeller	7
Beställd transport	8
ANSVAR OCH FÖRSÄKRINGAR INOM FRITIDSVERKSAMHET	9
Försäkringsbolagets instruktioner: Att söka vård, och fortsatt vård	10

Utgivare

Vanda stad

01/2026

Idrottsservicen i Vanda – Utvecklingsprojektet för Finlandsmodellen för
hobbyverksamhet

Omslagsbild Loc Nguyen

MOTIONSEFTERMIDDAGARNAS TIDER

Kontrollera eventuella avvikande arrangemang här: [Avgiftsfri motionseftermiddag för tredjeklassare i Myrbacka | Vanda](#) :

Motionseftermiddagar ordnas i Vanda 19.1–13.4.2026, sammanlagt 11 gånger. Under skolloven (sportlovet 16.2 och påskan 6.4) ordnas ingen motionseftermiddag.

UTRUSTNING

- Kläder som lämpar sig för motion och idrott
 - Tricking, tilläggsanvisningar: kläder som inte fastnar i redskapen eller glider ner över barnets ansikte.
- Skor
 - Dans: Barfota eller rena strumpor
 - Tricking och akrobatik: barfota
 - Bollspel inomhus: inneskor
 - Friidrott och fotboll: sport skor som lämpar sig för både friidrott och fotboll.
- Långt hår ska vara uppsatt/i hästsvans
- Ha inga smycken eller klockor om de kan fastna, skadas eller skada andra.
- Vattenflaska (dryck som får drickas: vatten).

MELLANMÅL

Deltagarna får med sig ett litet mellanmål från skolan. Mellanmålspaketet som delas ut varje vecka innehåller alltid ett mellanmålskex och en smoothie eller saftsoppa. Smakalternativen varierar.

De matallergier som har anmälts till skolan har beaktats i motionseftermiddagens mellanmål. Det innebär att de allergier som har anmälts till skolan beaktas om anmälan har gjorts i tid. Observera att det behövs cirka 1,5 vecka för att överföra informationen.

FÖRFLYTTNINGARNA

Promenader eller cykling i samband med förflyttningarna ökar vardagsaktiviteten, fungerar som uppvärmning och hjälper barnen att återhämta sig efter träningen. Samtidigt lär sig barnen tidsplanering, att röra sig säkert i trafiken och att planera sina rutter. Förflyttningarna från skolan kan göras både under ledning av en trygg vuxen och på egen hand.

Vårdnadshavaren ska meddela om barnet tar sig från skolan till motionseftermiddagen och tillbaka till skolan mestadels på egen hand eller under ledning av en trygg vuxen.

När det gäller resan till motionsplatsen har barnet två alternativ:

1. Jag vill att mitt barn tar sig till motionseftermiddagen alltid under ledning av en trygg vuxen.
2. Behövs inte. Mitt barn **kan också ta sig på egen hand** till fots, med cykel eller med kollektivtrafikmedel genom att använda en egen HRT-biljett.

Förflyttningar under handledning

Motionseftermiddagen är verksamhet utanför skolan dvs. fritidsverksamhet. "Trygga vuxna" gör det möjligt för eleverna att förflytta sig från skolan under handledning, och hjälper dem att använda kollektivtrafikmedel (HRT) om sådana behövs för att ta sig från skolan till motionseftermiddagens hobbyverksamhet. Förflyttningarna sköts delvis av skolornas anställda och delvis av ungdomar som har anställts via DreamChasers ry. Frivilliga kan också hjälpa till vid förflyttningarna.

De trygga vuxna har fått utbildning i trafikfostran och instruerar barnen i att röra sig och bete sig på ett säkert sätt. I sista hand är det vårdnadshavaren som har ansvaret för förflyttningarna, särskilt om barnet inte följer de anvisningar som har getts. Barnens HRT-resor är betalda om de åker tillsammans med en trygg vuxen från skolan.

Målet är att alltid ordna förflyttningarna som en del av motionseftermiddagens övriga arrangemang, men vi kan inte alltid garantera detta, till exempel vid influensatider.

Förflyttningar på egen hand

För att på egen hand ta sig från skolan till idrottsplatsen och hem behövs alltid vårdnadshavarens samtycke på förhand. Vänligen ange uppgifterna om förflyttningarna på denna blankett, <https://link.webropolsurveys.com/EP/89E2847838542BB7> om du inte redan har gjort det i samband med anmälan.

Förflyttningarna med cykel sker alltid på egen hand, eftersom vi tills vidare inte har kunnat ordna sådana förflyttningar där barnen cyklar tillsammans med en vuxen handledare. Det är möjligt att ta sig till och från idrottsplatsen på egen hand (till fots, med cykel, med egen HRT-biljett), om barnet känner till trafikreglerna som gäller längs rutten och är bekant med rutten till och från idrottsplatsen. Om barnet använder kollektivtrafikmedel på egen hand ska hen ha en egen HRT-biljett.

Obs! Innan barnen beger sig i väg på egen hand samlas alla framför skolans huvudingång. En trygg vuxen ger barnen instruktioner och lov att ta sig till idrottsplatsen på egen hand.

Eventuella ändringar i samtycket ska meddelas till arrangören av verksamheten (t.ex. sms 040 540 7271 eller sanna.heikkila@vantaa.fi) – aldrig via barnet. Informationen om ändringarna meddelas vidare till de personer som ansvarar för förflyttningarna.

Hemresor

Det finns flera alternativ för hemresorna. Barnet kan ta sig hem antingen hela vägen eller en del av vägen under ledning av en vuxen. Barnet kan också gå hem på egen hand eller hämtas från idrottsplatsen.

- ☐ Ja, mitt barn ska alltid* bege sig tillbaka till skolan tillsammans med en trygg vuxen. Därefter kan hen gå hem.
- ☐ Behövs inte. Om mitt barn bor längs hemvägen kan hen lämna den handledda gruppen tidigare.
- ☐ Mitt barn hämtas alltid* från idrottsplatsen t.ex. av vårdnadshavaren.
- ☐ Mitt barn hämtas ibland från idrottsplatsen t.ex. av vårdnadshavaren. Vi meddelar detta till projektkoordinatorn 040 540 7271. I annat fall beger sig barnet tillbaka till skolan med en trygg vuxen.
- ☐ Mitt barn kan också bege sig hem på egen hand till fots, med cykel eller med kollektivtrafikmedel genom att använda en egen HRT-biljett. Mitt barn känner till känner till trafikreglerna som gäller längs rutten och är bekant med vägen hem från idrottsplatsen.

**Om du väljer "alltid" kan du inte välja andra alternativ samtidigt.*

I samband med motionseftermiddagen genomförs en undersökning om förflyttningarna, och barnet tillfrågas på vilket sätt hen rör sig på egen hand (till fots, med cykel osv.) eller om barnet lämnar idrottsplatsen till exempel med bil när vårdnadshavaren hämtar barnet.

Idrottsplatsernas adresser

- dans (Virtatalo, Råtorpsvägen 8)
- tricking och akrobatik (Vantaan Voimisteluseuras lokaler Temppis, Draggränden 1 E)
- bollspel inomhus: korgboll, handboll och innebandy (Energia Arena, Råtorpsvägen 23)
- fotboll och friidrott (Myrbackahallen, Skrapbergsvägen 10)

Tidtabeller

Vid största delen av de handledda förflyttningarna används kollektiva trafikmedel (HRT). De trygga vuxna som sköter förflyttningarna väljer den rutt och linje som passar bäst för varje situation. Rutterna och linjerna kan variera på grund av det stora antalet buss- och tågförbindelser och olika omständigheter som påverkar tidtabellerna under förflyttningarna. Detta gör det möjligt för barnen att öva på att förflytta sig från ett ställe till ett annat i det verkliga livet under föränderliga omständigheter, vilket också med tanke på framtiden förbereder dem för att använda kollektivtrafiken på egen hand.

Askiston, Kaivokselan, Martinlaakson och Pähkinärinte koul

Avfärd från skolan under ledning av en vuxen cirka kl. 12.30

Motionseftermiddag kl. 13.15–14.15

Tillbaka till skolan under ledning av en vuxen senast cirka kl. 15.

Hämeenkylä, Kivimäen, Rajatorpan, Uomarinte koul och Mårtensdals skola

Avfärd från skolan under ledning av en vuxen cirka kl. 13.30

Motionseftermiddag kl. 14.15–15.15

Tillbaka till skolan under ledning av en vuxen senast cirka kl. 16.

Beställd transport

Av logistiska skäl ordnas en del av resorna med beställd transport.

Alla deltagare från Askiston koulu och Pähkinärinteen koulu använder beställd transport, och även resorna mellan Hämeenkylä koulu – Mårtensdals skola & Kivimäen koulu – Vantaan Voimisteluseuras lokaler Temppis ordnas med beställd transport. Mårtensdals skola och Kivimäen koulu använder Vandaforsens station vid resor till Temppis. Beställd transport får endast användas av de deltagare som har fått bekräftat att transport ska ordnas. Tidtabellen är riktgivande.

12.35 Askiston koulu

12.45 Pähkinärinteen koulu

12.55 Energia Areena

13.00 Virtatalo

13.15 Vantaan Voimisteluseuras lokaler Temppis

13.45 Hämeenkylä koulu

13.55 Vandaforsens station Hållplatsnummer: V1739

14.05 Vantaan Voimisteluseuras lokaler Temppis

14.20 Avfärd från Vantaan Voimisteluseuras lokaler Temppis

14.30 Virtatalo

14.35 Energia Areena

14.45 Pähkinärinteen koulu

15.00 Askiston koulu

15.20 Avfärd från Vantaan Voimisteluseuras lokaler Temppis

15.25 Vandaforsens station, Hållplatsnummer: V1742

15.35 Hämeenkylä koulu

ANSVAR OCH FÖRSÄKRINGAR INOM FRITIDSVERKSAMHET

Motionseftermiddagen* ordnas i samband med skoldagen, men det är inte egentlig skolundervisning utan verksamhet som hör till Hobbyernas Vanda och därmed fritidsverksamhet. Verksamheten baserar sig på **ungdomslagen**, inte lagen om grundläggande utbildning.

Vad innebär detta?

- Hobbyverksamheten planeras och genomförs tillsammans med skolorna.
- Om en olycka inträffar i hobbyverksamheten behandlas den inte som ett olycksfall i skolan.
- Ersättningen för olycksfall baserar sig på vilka försäkringar kommunen eller den som ordnar hobbyverksamheten har tecknat och på allmänna skadestandsregler.
- Om hobbyverksamheten har ordnats som sig bör och ingen har agerat vårdslöst betalas ersättningarna enligt kommunens eller försäkringens försäkringsvillkor.
- Också barnets egen fritidsförsäkring kan komma i fråga.

**Bakom Motionseftermiddagen ligger ett utvecklingsprojekt för Finlandsmodellen för hobbyverksamhet och det kan jämföras med den verksamhet som i Vanda kallas Hobbyernas Vanda.*

Försäkringsbolagets instruktioner: Att söka vård, och fortsatt vård

Deltagarna är försäkrade genom "en gruppolycksfallsförsäkring för dem som deltar i stadens verksamhet".

Deltagarnas gruppolycksfallsförsäkring

1. Allvarliga skador som kräver brådskande vård – RING 112
2. Den som skadat sig kan föras till icke brådskande vård antingen till en offentlig eller privat vårdinrättning
 - **Vårdnadshavaren kan kontakta** tjänsten [Pohjola Hälsomästare](#), där vårdnadshavaren får akuta vårdanvisningar, hjälp med att välja vårdplats och tillstånd till direktdebitering till en privat vårdinrättning:
 - Tfn **0100 5225**, öppet varje dag kl. 7–22
 - Det måste anges att försäkringstagaren är Vanda stad och att det är fråga om olycksfallsförsäkringen 16-848-072-9
3. Kostnaderna ska först betalas själv. Vårdinrättningen drar av FPA-ersättningen från kostnaderna, varefter återbetalning av kostnaderna kan ansökas från försäkringen.
4. Stadens företrädare fyller i en anmälan om olycksfall i Pohjolas anmälningskanal.
5. För Motionseftermiddagens del vänligen kontakta Motionseftermiddagens projektkoordinator sanna.heikkila@vantaa.fi
6. Vårdkostnaderna ersätts från försäkringen upp till vårdskyddets övre gräns.
7. När det gäller fortsatt vård kan Pohjola hänvisa till en vårdinrättningspartner med betalningsförbindelse för undersökning eller behandling.

