

## HÅLLBART HELA LIVET

### Bakgrund

Svensk friidrott har en stark och viktig roll i arbetet med folkhälsa i Sverige. Genom föreningsverksamhet, tävlingsidrott, veteranfriidrott och stora motionslopp når friidrotten människor i mycket skiftande åldrar och med olika hälsomässiga utgångslägen. I grunden är fysisk aktivitet positiv för hälsan och rörelse är i de allra flesta fall att föredra framför stillasittande.

Samtidigt visar forskning och erfarenhet att träning utan tillräcklig balans, återhämtning och anpassning kan innebära risker för en mindre grupp utövare, särskilt inom uthållighetsinriktade aktiviteter. Detta gäller i synnerhet när träningsupplägg inte tar hänsyn till individuella förutsättningar såsom ålder, tidigare träningsbakgrund och hälsostatus.

Som en följd av motionen som behandlades vid förbundsårsmötet 2025 har det i efterdyningarna uppstått kontakter mellan delar av svensk friidrott och aktuell svensk hjärtforskning. Dessa kontakter har tagits från arrangörshåll, det vill säga av föreningar och arrangörer som tillhör Svenska Friidrottsförbundet. Motionärerna ser detta som ett tydligt tecken på att frågan har tagits på allvar inom rörelsen. Samtidigt kvarstår behovet av att denna kunskap samlas, struktureras och görs tydligt tillgänglig på förbunds nivå, i linje med de intentioner som låg till grund för den tidigare motionen.

### Motivering

I dagens digitala informationsflöde sprids träningsråd och träningsmodeller i stor omfattning, ofta baserade på elitidrottarens träning och utan tydlig kontext eller anpassning till olika målgrupper. I detta brus finns en risk att generaliserade budskap uppfattas som allmängiltiga, trots att förutsättningarna i praktiken varierar kraftigt mellan individer och över livets olika skeden.

Svenska Friidrottsförbundet har här en möjlighet och ett ansvar att utgöra en trovärdig, samlande och balanserad kunskapskälla. Det handlar inte om att vara alarmistisk eller att ifrågasätta värdet av fysisk aktivitet, utan om att tydligt kommunicera vikten av hållbar träning, återhämtning och långsiktighet.

Förbundets ambition om idrott hela livet är central i detta sammanhang. Denna ambition innebär inte enbart tillgänglighet till verksamhet, utan också ett ansvar att beakta de olika förutsättningar som följer med ålder, livssituation och hälsobakgrund. Inom såväl veteranfriidrott som motionslopp och breddverksamhet möter friidrotten i dag aktiva i mycket skiftande åldrar. Ett tydligare och mer samlat arbete kring hållbar träning och återhämtning är därför en naturlig del av att leva upp till ambitionen om idrott hela livet på ett ansvarsfullt sätt.

Det räcker inte att information finns fragmentariskt eller är svåråtkomlig. För att få genomslag behöver kunskap samlas, struktureras och göras tydligt tillgänglig, med stöd av den kompetens som redan finns inom förbundets medicinska och idrottsvetenskapliga funktioner.

## Bedömning

Motionärerna bedömer att Svenska Friidrottsförbundet har goda förutsättningar att vidareutveckla sitt arbete inom området genom att samla, strukturera och kommunicera befintlig kunskap på ett mer sammanhållet sätt. Ett sådant arbete stärker förtroendet för friidrotten som folkhälsoaktör och ger föreningar, arrangörer, tränare och utövare ett bättre stöd i det dagliga arbetet.

Detta kan ske utan att lägga ett oproportionerligt ansvar på enskilda arrangörer eller föreningar, genom tydliga hänvisningar, gemensamma riktlinjer och samlad information i förbundets egna kanaler.

## Förslag till beslut (yrkanden)

Motionärerna föreslår att förbundsårsmötet beslutar:

1. att Svenska Friidrottsförbundet fortsätter och förstärker sitt arbete med att samla, strukturera och dokumentera kunskap kring hållbar träning, återhämtning och träningsbalans, med stöd av den medicinska kommittén och relevant expertis.
2. att Svenska Friidrottsförbundet utvecklar en tydlig och lättillgänglig informationsstruktur i sina digitala kanaler, där föreningar, tränare, arrangörer och utövare enkelt kan ta del av denna kunskap.
3. att Svenska Friidrottsförbundet i sin kommunikation betonar vikten av individanpassning, åldersmedvetenhet och långsiktighet i träning, i linje med ambitionen om idrott hela livet.

## Motionärer

- Göteborgs Friidrottsförbund
- Höganäs Friidrott
- IS Göta
- Majornas IK

Kontaktperson:

Kjell Selander

[kjellselander@gmail.com](mailto:kjellselander@gmail.com)

Mvh

Kjell Selander

Tel.0725114935