

25 september 2026



**Idrott för alla
hela livet**

Idrottens dag

Stå upp för barns rätt till idrott och hälsa!

Fredagen 25 september arrangerar Riksidrottsförbundet Idrottens dag tillsammans med skolor inom Rörelsesatsningen i skolan, över hela landet. Nu vill vi bjuda in föreningar och förbund att vara med på en av årets viktigaste dagar.

RF har arrangerat Idrottens dag runt om i Sverige sedan 2017. Det har gjorts både genom publika evenemang och evenemang för skolan. I skolan kan ni nå alla barn och unga, även de som ännu inte hittat till idrotten. Ta chansen att representera idrottsrörelsen och bidra med rörelseglädje och kunskap om er idrott samt visa vilka möjligheter som finns i er förening. Idrottens dag är en fantastisk möjlighet för er förening/förbund att nå nya målgrupper. Varje deltagande skola planerar sin egen dag och blir en del av den stora helheten. Men alla skolor uppmanas att i möjligaste mån göra det i samverkan med idrottsrörelsen.

Bakgrund

Vi vet idag att fysisk aktivitet är bra för barn och ungas välmående, skolresultat och hälsa. Samtidigt visar forskning att barn och unga rör sig alldeles för lite. I dag når bara 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna den rekommenderade nivån av 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Idrottsrörelsen vill, med skolans hjälp, förändra det.

Varför en Idrottens dag?

Idrottens dag i skolan är en kul dag med aktiviteter och rörelse för barnen. Detta viktigt för att forskning visar att barn och unga rör sig alldeles för lite. I dag når bara 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna den rekommenderade nivån av 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.

Vilka står bakom Idrottens dag?

Riksidrottsförbundet är huvudarrangör, tillsammans med RF-SISU distrikten som på respektive ort arrangerar Idrottens dag i skolor som deltar i Rörelsesatsningen i skolan.

Idrottens dag i skolan är den svenska delen av European School Sport day som har målet att aktivera så många skolbarn som möjligt över hela Europa med 120 minuters fysisk aktivitet. Samtliga EU-länder deltar under samma dag. Idrottens dag är också en del av EU:s storasatsning European Week of Sports, vars mål är att få hela Europa i rörelse.

Vill ni vara med?

Anmäl er förening till maria.w.swardsudd@rfsisu.se eller till din RF-SISU idrottskonsulent.

Delta på någon av följande digitala informationsträffar,
Onsdag 9/9, kl.19:00-19:45
Tisdag 15/9, kl. 12:00-12:45

Alla deltagande föreningar arvoderas med 1500kr.
Krav på deltagande under någon av de digitala informationsträffarna och på enkät efter genomförande av Idrottens dag.