



2019-09-17 10:06 CEST

## Aktiv semester en språngbräda till att minska skärmtiden

I dagarna presenterades en ny undersökning från Statens Medieråd som bland annat visar att allt fler barn och unga upplever att de lägger för mycket tid på mobilen. Samtidigt visar en färsk HUI-undersökning genomförd på uppdrag av SkiStar att 68 procent av föräldrarna som åker på skidsemester tycker att skidsemestern är bra tillfälle att begränsa barnens skärmtid.

- Hur mycket tid barn och unga ska spendera med sina skärmar är en högaktuell fråga. Vi tror att en aktiv semester är ett bra sätt att bryta mönster och inleda en förändring mot minskad skärmtid för barn och ungdomar, ett

nytt beteende som man kan ta med sig hem efter semestern. Genom vår färska undersökning får vi svart på vitt att barnfamiljer upplever att en skidsemester är ett bra sätt att minska skärmtiden. Det görs dessutom på ett positivt och naturligt sätt genom att ersätta skärmen med andra roliga aktiviteter, säger **Linda Morell**, PR chef på SkiStar.

### **Mer umgänge och bättre relationer under en aktiv semester**

En annan positiv effekt av en semester där man gör saker tillsammans är att det stärker relationerna i familjen. 66 procent av föräldrarna upplever att skidsemestern stärkte deras relation till barnen.

- Att umgås med nära och kära vet vi är en av de viktigaste sakerna man vill få ut av sin semester. På våra skidorter finns det många roliga aktiviteter som familjen kan göra ihop och det verkar vara ett vinnande koncept för att få föräldrar och barn att faktiskt umgås mer med varandra, säger Linda Morell, PR chef på SkiStar.

### **Nya aktiva vanor skapas under skidsemestern**

En studie från Folkhälsoinstitutet (Skolbarns hälsovanor, barn och ungas rörelsemönster, 29 april 2019) visar att barn och unga, framförallt tonåringar, rör sig för lite och är inaktiva ungefär 70 procent av sin tid vakna tid. Att förändra sina vanor och få in mer rörelse i vardagen är inte lätt - då kan semestern vara ett bra tillfälle att få in nya rutiner. I SkiStars undersökning svarar 76% av föräldrarna att åka på skidsemester är ett bra sätt att få barnen att röra på sig mer.

### **Andra initiativ från SkiStar som bidrar till ett aktivt liv**

SkiStar genomför ett antal initiativ för att bidra till ett aktivt liv för barn och unga. I de kommuner där SkiStar är verksam får unga kostnadsfritt säsongskort varje vinter. I Stockholms kommun och Nacka kommun får alla grundskolor kostnadsfria SkiPass (liftkort) och skidhyra under friluftsdagar i Hammarbybacken. Under Valles vinterveckor får barn upp till sex år gratis skidhyra, skidskola och skidåkning. Varje vinter går nära 50 000 barn i snögubben Valles skidskola.

### **Om SkiStars undersökning:**

- Undersökningen är gjord av HUI med ett riksrepresentativt urval av Sveriges befolkning i åldrarna 25 – 80 år.
- Undersökningen gjordes i juni 2019 med sammanlagt 1010 respondenter.
- Undersökningsperiod: 2019-06-14 -> 2019-06-28
- Databesamlingen har utförts i form av en webbenkät med en svarsfrekvens på 100 %.

### **För mer information och pressbilder:**

Linda Morell, PR chef SkiStar AB  
Mobil: +46 76 11 860 02  
E-post: [linda.morell@skistar.com](mailto:linda.morell@skistar.com)

---

### **Kort om SkiStar:**

*SkiStar AB (publ) är noterat på Nasdaq Stockholm, segment Mid Cap. Koncernen äger och driver alpina skidanläggningar i Sälen, Åre och Vemdalen samt Hammarbybacken (Stockholm) i Sverige, Hemsedal och Trysil i Norge samt St Johann in Tirol i Österrike. Marknadsandelen är i Sverige 50%, i Norge 31 % och totalt i Skandinavien 41 %. Kärnverksamheten är alpin skidåkning med gästens skidupplevelse i centrum. Verksamheten delas in i de tre segmenten; Skidanläggningar - Drift, Infrastruktur och Exploatering.*

*Bilder och filmer i SkiStars pressrum är fria för publicering tillsammans med information om SkiStar och/eller SkiStars destinationer och produkter.*

## Kontaktpersoner



**Åsa Bergendorf**

Presskontakt

[press@skistar.com](mailto:press@skistar.com)

+46 76 765 09 65