

Sportlovet: en vintervecka med skidor, vila och veckonummer

Berättelse

Ett lov mitt i vintern

Sportlovet är ett av Sveriges vinterlov i skolan. Det är ett skollov på ungefär en vecka, och det infaller vanligen någon gång under vecka 7 till vecka 10, alltså i februari eller i början av mars. Under den veckan är eleverna lediga från skolan, och många familjer planerar något särskilt att göra tillsammans. För den som är ny i Sverige kan det vara bra att veta att lovet finns och ungefär när det brukar ligga, eftersom det påverkar både skolan och resandet i landet.

Inte samma vecka i hela landet

Något som ofta förvånar den som inte är van vid det svenska systemet är att hela landet inte har lov samtidigt. Olika delar av Sverige har sportlov olika veckor. Norra Sverige har ofta lov sent, runt vecka 10, medan mellersta och södra Sverige oftast har lov tidigare, någon gång under vecka 7, 8 eller 9. Vecka 8 sägs vara den vanligaste sportlovsveckan – enligt vissa uppgifter har kommuner med ungefär en tredjedel av landets befolkning lov just då. Den siffran ska man dock ta som en ungefärlig uppgift, och exakt vilken vecka ett område har kan ändras från år till år.

Varför är det så?

Anledningen till att loven sprids ut är praktisk. Om alla familjer skulle resa samma vecka skulle det bli mycket fullt på tågen, på vägarna och i fjällanläggningarna. Genom att olika län och kommuner har lov olika veckor sprids trycket ut över en längre period. Det är viktigt att veta att det är kommunerna själva som bestämmer när lovet ska ligga, inte staten eller Skolverket. Därför finns det ingen enda sportlovsvecka som gäller för hela Sverige, utan placeringen varierar från plats till plats.

Varifrån kommer lovet?

Sportlovet har inte alltid funnits. Det sägs att lovet infördes under andra världskriget för att spara på bränsle: skolorna stängdes en vecka på vintern så att man inte behövde värma upp dem, eftersom det rådde brist på bränsle under kriget. Därför kallades det i början för bränslelov eller kokslov. Detaljerna om hur och exakt när lovet kom till bör man dock vara lite försiktig med. Det man brukar säga är att lovet fick sitt riktiga genomslag i hela landet först mot slutet av 1950-talet. Vid den tiden tillkom också ett hälsoargument: man tänkte att en ledig vecka mitt i vintern kunde minska smittspridningen genom att skolorna var stängda en period.

Skidor för vissa – men inte för alla

Vad gör då människor under sportlovet? Många åker skidor. En del åker längdskidor på spår i skogen eller på fjället, andra åker utför, alltså slalom i en backe. Populära mål är fjällorter som Sälen, Åre och Vemdalen. Men det är långt ifrån alla som åker skidor. Många stannar i stället hemma och vilar, reser bort till något annat ställe eller gör andra vinteraktiviteter, som att åka

skridskor, åka pulka eller spela innebandy inomhus. För barn som är hemma under lovet ordnar kommuner och bibliotek ofta gratis lovaktiviteter, så att det ska finnas något att göra även för den som inte reser bort.

Vasaloppet och vintersäsongen

Till vinterns skidsäsong hör också Vasaloppet, ett av Sveriges mest kända idrottsevenemang. Det är ett långt längdskidlopp på 90 kilometer mellan Sälen och Mora. Loppet körs första söndagen i mars och hamnar därför ofta under just sportlovsveckorna. Det första Vasaloppet hölls redan 1922, och loppet lockar varje år många deltagare och åskådare. För många hör skidor och vintersport ihop med den här tiden på året. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att sportlovet är till för alla elever, oavsett om man åker skidor eller hellre gör något helt annat under sin lediga vecka.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
infalla	inträffa; äga rum vid en viss tid
ledig	när man inte behöver arbeta eller gå till skolan
samtidigt	på samma gång
sprida ut	dela upp så att allt inte sker på en gång
tryck	här: hur många som vill resa och vara på samma plats samtidigt
fjällanläggning	en anläggning i fjällen för skidåkning och boende
kommun	det lokala styret för en stad eller ett område
bränsle	det man eldar med för att få värme, t.ex. ved eller olja
genomslag	när något blir vanligt och sprids till många
smittspridning	när en sjukdom sprids från person till person
längdskidor	skidor som man åker längre sträckor med på spår
utför / slalom	skidåkning nedför ett berg eller en backe
lopp	en tävling där man tar sig en sträcka så fort man kan

Läsförståelsefrågor

1. Vad är sportlovet?
 1. En idrottstävling som hela landet deltar i.
 2. Ett skollov på ungefär en vecka under vintern.
 3. En helgdag i mars då alla affärer är stängda.
2. Varför har olika delar av landet lov olika veckor?
 1. För att norra Sverige inte har någon vinter.
 2. För att sprida ut trycket så att inte alla reser samtidigt.
 3. För att skolorna i söder håller stängt hela vintern.
3. Vem bestämmer när sportlovet ska ligga?
 1. Staten och Skolverket bestämmer en gemensam vecka för alla.
 2. Kommunerna bestämmer själva.
 3. Fjällorterna bestämmer åt hela landet.
4. Vad säger texten om varför sportlovet en gång infördes?
 1. Det infördes för att alla skulle hinna åka skidor.
 2. Det sägs att det infördes under andra världskriget för att spara bränsle.
 3. Det infördes på 2000-talet av hälsoskäl.
5. Vad betyder ordet "genomslag" i texten?
 1. När något försvinner och glöms bort.
 2. När något blir vanligt och sprids till många.
 3. När något förbjuds i lag.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Sportlovet infaller vanligen någon gång under vecka 7–10.
 2. Hela Sverige har sportlov exakt samma vecka varje år.
 3. Kommuner och bibliotek ordnar ofta gratis lovaktiviteter för barn.
7. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Många i Sverige åker skidor under sportlovet, men inte alla.
 2. Vasaloppet är ett längdskidlopp mellan Sälen och Mora.
 3. Vasaloppet lockar varje år flest deltagare av alla skidlopp i världen.
8. Texten skriver "det sägs att" lovet infördes för att spara bränsle. Vad vill texten visa med de orden, och varför är det klokt att skriva så?
9. Förklara med egna ord varför det är praktiskt att olika delar av landet har lov olika veckor.
10. Varför hamnar Vasaloppet ofta under en sportlovsvecka? Svara med stöd i texten.

11. Texten betonar att "långt ifrån alla" åker skidor på sportlovet. Varför tror du att det är viktigt att texten skriver så, i stället för att säga att alla svenskar åker skidor?
12. Skriv en kort text (4–5 meningar) där du förklarar för en vän som är ny i Sverige vad sportlovet är och varför det inte ligger samma vecka i hela landet.

Facit

1. 1. Ett skollov på ungefär en vecka under vintern.
2. 1. För att sprida ut trycket så att inte alla reser samtidigt.
3. 1. Kommunerna bestämmer själva.
4. 1. Det sägs att det infördes under andra världskriget för att spara bränsle.
5. 1. När något blir vanligt och sprids till många.
6. 1. ja b) nej (olika delar av landet har lov olika veckor) c) ja
7. 1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten säger att loppet lockar många deltagare, men inget om att det är flest i världen)
8. Exempel på svar: Texten vill visa att uppgiften inte är helt säker. Det är klokt att skriva "det sägs att" för att vara ärlig och inte påstå något som ett säkert faktum när detaljerna är osäkra, alltså att tänka källkritiskt.
9. Exempel på svar: Om alla familjer reste samma vecka skulle det bli väldigt fullt på tåg, vägar och i fjällen. När loven sprids ut över flera veckor blir trycket mindre och resandet fördelas jämnare.
10. Exempel på svar: Vasaloppet körs första söndagen i mars, och sportloven ligger ofta runt vecka 7–10, alltså slutet av februari och början av mars. Därför infaller loppet ofta under en sportlovsvecka.
11. Exempel på svar: Det är viktigt för att inte ge en falsk bild. Alla svenskar åker inte skidor, många gör annat eller vilar hemma. Genom att skriva "långt ifrån alla" undviker texten en generalisering och blir mer sann.
12. Exempel på svar: Sportlovet är en ledig vecka från skolan på vintern. Det ligger oftast någon gång mellan vecka 7 och 10. Hela landet har inte lov samtidigt, utan kommunerna bestämmer själva vilken vecka. Det är för att inte alla ska resa samtidigt. (Bedöm efter innehåll.)

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten lämpar sig för arbete med vardagskultur, årstider och samhällsorientering (hur beslut fattas i kommunerna) samt för enkel källkritik. Tema: hur ett lov varierar geografiskt och hur man markerar osäkerhet i språket ("det sägs att", "sägs vara", "kan ändras från år till år"). Flera frågor (8, 9, 10, 11, 12) kräver inferens och att eleven väger samman olika delar av texten. Lyft gärna skillnaden mellan säker fakta (Vasaloppet körs första söndagen i mars, första loppet 1922) och osäkra uppgifter (exakta veckor per region, bakgrunden som bränslelov). Bra utgångspunkt för att jämföra med skollovens placering och vinteraktiviteter i elevernas egna länder, och för att öva på veckonummer.

Diskussionsfrågor

- Finns det ett vinterlov i skolan där du kommer ifrån? När ligger det, hur långt är det och vad brukar man göra?
- Texten beskriver att människor gör väldigt olika saker på sportlovet – allt från att åka skidor till att vila hemma. Vad skulle du helst göra en ledig vintervecka?
- Lovet sägs ha börjat som ett sätt att spara bränsle under en svår tid. Känner du till någon vana eller helgdag i ditt eget land som började av ett praktiskt skäl men som lever kvar i dag?
- Är det bra eller dåligt att kommunerna själva bestämmer lovveckan i stället för att hela landet har lov samtidigt? Tänk på både fördelar och nackdelar.
- **Skriv (6–8 meningar):** Skriv en kort text om en ledig period på vintern som betyder något för dig, antingen från Sverige eller från ditt eget land. Förklara när den är, vad man gör och vem man brukar vara tillsammans med.

Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Sportlov i Sverige – https://sv.wikipedia.org/wiki/Sportlov_i_Sverige
- Vasaloppet, Om oss: Historia – <https://vasaloppet.se/om-oss/historia/>
- Skollov.nu: Sportlov – <https://skollov.nu/sportlov/>
- Vilketveckonummer.se: Sportlov 2026 – <https://www.vilketveckonummer.se/sportlov-2026/>

Faktagranskad i juni 2026. Nyckelfakta: Sportlovet är ett skollov på cirka en vecka under vintern och infaller vanligen någon gång under vecka 7–10 beroende på län och kommun. Veckan varierar geografiskt för att sprida ut trycket på resor, tåg och fjällanläggningar; norra Sverige har ofta vecka 10 och mellersta och södra Sverige vecka 7–9. Det är kommunerna (inte staten eller Skolverket) som beslutar om lovets placering, så det finns ingen enhetlig nationell sportlovsvecka. Många åker skidor under lovet, både längdskidor och utförsåkning (slalom), ofta i fjällen i till exempel Sälen, Åre eller Vemdalen. Andra vilar hemma, reser bort eller gör andra vinteraktiviteter som skridskor, pulka eller innebandy; kommuner och bibliotek ordnar ofta gratis lovaktiviteter för barn. Vasaloppet, ett 90 km långt längdskidlopp mellan Sälen och Mora, körs första söndagen i mars och hölls första gången 1922. OSÄKERHET/MYTER: Exakt vilka län och kommuner som har vilken vecka kan ändras från år till år – ange därför ungefärliga veckor (7–10) snarare än en fast koppling per region. Att vecka 8 är vanligast (ca 37 procent av befolkningen) kommer från Wikipedia och är inte officiell myndighetsstatistik; siffran anges som ungefärlig. Att lovet infördes som ett bränsle- eller kokslov under andra världskriget för att spara på uppvärmning, samt årtalet 1940, kommer främst från Wikipedia och bör skrivas försiktigt och helst dubbelkollas mot NE eller Isof. Texterna återger dessa uppgifter försiktigt ("det sägs", "en vanlig förklaring är").

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-25.