

Sportlovet: skidor för vissa, vila för andra

Berättelse

Om du har barn i svensk skola kommer du snart att höra ordet "sportlov". Sportlovet är ett skollov på ungefär en vecka under vintern. 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.

Något som kan förvåna den som är ny i Sverige är att hela landet inte har lov samtidigt. Olika delar av landet 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, men exakt vilken vecka varje område har kan ändras från år till år.

Varför är det så här? Tanken är att sprida ut trycket. Om alla skulle resa samma vecka skulle det bli väldigt fullt på tågen, på vägarna och i fjällanläggningarna. Därför har olika län och kommuner lov olika veckor. 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.

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. Populära mål är fjällorter som Sälen, Åre och Vemdalen. Men det är långt ifrån alla som åker skidor. Många stannar hemma och vilar, reser bort till något annat ställe eller gör andra vinteraktiviteter, som att åka skridskor, åka pulka eller spela innebandy. För barn som är hemma ordnar kommuner och bibliotek ofta gratis lovaktiviteter.

En känd händelse på vinterns skidsäsong är Vasaloppet. 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. För många hör skidor och vintersport ihop med den här tiden på året – men sportlovet är förstås till för alla, oavsett om man åker skidor eller inte.

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
fjällanläggning	en anläggning i fjällen för skidåkning och boende
kommun	det lokala styret för en stad eller ett område
längdskidor	skidor som man åker längre sträckor med på spår
utför / slalom	skidåkning nedför ett berg eller en backe

ORD	FÖRKLARING
skridskor	stålskenor under skorna som man åker på is med
innebandy	en inomhussport med klubba och boll
lopp	en tävling där man tar sig en sträcka så fort man kan
oavsett	utan att det spelar någon roll om

Läsförståelsefrågor

1. Vad är sportlovet?
 1. En idrottstävling som hela landet är med i.
 2. Ett skollov på ungefär en vecka under vintern.
 3. En helgdag i mars då man måste vara ledig.
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 är stängda hela vintern.
3. Vem bestämmer när sportlovet ska ligga?
 1. Staten och Skolverket bestämmer en gemensam vecka.
 2. Kommunerna bestämmer själva.
 3. Fjällorterna i Sälen och Åre bestämmer.
4. Vad säger texten om skidåkning under sportlovet?
 1. Alla i Sverige åker skidor under lovet.
 2. Många åker skidor, men långt ifrån alla.
 3. Ingen åker längre skidor på sportlovet.
5. 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 aktiviteter för barn under lovet.
6. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Vasaloppet är ett längdskidlopp mellan Sälen och Mora.
 2. Det första Vasaloppet hölls 1922.
 3. Vasaloppet är världens äldsta skidtävling.
7. Texten säger att vecka 8 “sägs vara” den vanligaste sportlovsveckan. Varför tror du att texten skriver “sägs vara” och inte bara “är”?
8. Förklara med egna ord varför Vasaloppet ofta hamnar under sportlovsveckorna.

Facit

1. Ett skollov på ungefär en vecka under vintern.
1. För att sprida ut trycket så att inte alla reser samtidigt.
1. Kommunerna bestämmer själva.
1. Många åker skidor, men långt ifrån alla.
1. ja b) nej (olika delar av landet har lov olika veckor) c) ja
1. ja b) ja c) det står inte i texten (texten säger inget om att loppet skulle vara världens äldsta)
- Exempel på svar: Texten är försiktig eftersom uppgiften inte är helt säker och kan ändras från år till år. Med "sägs vara" visar texten att det inte är en helt säker siffra.
- 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.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för att öva på tidsuttryck och veckonummer samt på att markera osäkerhet i språket ("sägs vara", "kan ändras från år till år"). Tema: skollov, vinterkultur och hur beslut fattas lokalt i kommunerna. Fråga 7 är en inferensfråga om källkritik och försiktigt språk. Låt gärna eleverna jämföra med skollovens placering och vinteraktiviteter i sina egna länder, och diskutera hur veckonummer används i Sverige.

Diskussionsfrågor

- Finns det ett vinterlov i skolan där du kommer ifrån? När ligger det och hur långt är det?
- Texten beskriver att inte alla åker skidor på sportlovet. Vad skulle du helst göra en ledig vintervecka?
- Är det bra eller dåligt att kommunerna själva bestämmer lovveckan i stället för staten? Tänk på både fördelar och nackdelar.
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv hur en perfekt ledig vintervecka skulle se ut för dig. Var skulle du vara, vad skulle du göra och vem skulle du vara 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.