

# hemmaplan

JUNI 2026 | EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG



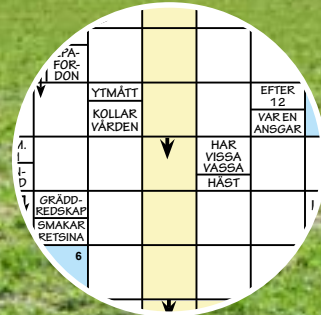
**BARNTÄVLING!**  
Chans att vinna  
glasscheckar



**SÅ MYCKET SPARAR  
ANDRA I DIN ÅLDER**

## Nestorfest

ERBJUDANDE PÅ BILJETTER SID 3



**KRYSSA  
OCH VINN!**

## CIVIL INSATSPERSON - För ökad trygghet



 **LF Skaraborg**

**SKÖVDE | TIBRO | HJO**

Utflyktstips  
i Skaraborg

**SID 6-7**



Tänk på detta med A-traktor  
och El-sparkcykel

**SID 10-11**

## Sommar i Skaraborg



Ljusa kvällar, skolavslutningar, semesterplaner och kanske den där känslan av att tempot äntligen får gå ner lite. För många av oss betyder sommaren tid med familj och vänner, utflykter, bad, glass, festivaler och dagar där kalendern inte behöver styra allt.

I det här numret av Hemmaplan vill vi därför bjuda på både sommarkänsla och sådant som kan vara bra att ha med sig inför ledigheten.


Vi tipsar om några av Skaraborgs små och stora utflyktsmål. Ibland behövs det inte mer än en kaffetermos, en ledig eftermiddag och lite nyfikenhet för att upptäcka något nytt på hemmaplan.

Vi skriver också om säkerhet på våra vägar. A-traktorer och elsparkcyklar är en självklar del av vardagen för många unga, men de innebär också risker. Skaderisken är hög, och därför reder vi ut hur försäkringen gäller och vad som är viktigt att tänka på, både för unga förare och föräldrar.

I numret tittar vi också på sparande genom livet. I år fyller LF Bank 30 år. Vad minns du själv från 1996? Kanske var mobilen fortfarande mest till för att ringa, internet något nytt och spännande och räkningar betalades med blanketter och kuvert. Mycket har förändrats sedan dess, men vår tanke kring personlig rådgivning och en bank nära kunden finns kvar.

Trygghet handlar också om att finnas där när något händer. Därför är vi stolta över att ha ingått ett samarbete med Brandskyddsföreningen kring CIP, civil insatsperson. Det är ett initiativ som stärker den lokala beredskapen och kan göra verklig skillnad när minuter är avgörande.

Och så vill vi avsluta med något som vi är extra glada över. I år delar vi ut återbäring igen – för sjunde året i rad. Den här gången handlar det om 100 miljoner kronor som går tillbaka till våra kunder. För oss är det ett konkret exempel på vad det innebär att vara kundägt. När det går bra för bolaget kommer det också våra kunder till del.

  
Jonas Rosman, vd



3 Årets musikfest



4-5 CIP - För ökad trygghet



6-7 Utflyktstips



8-9 Hur mycket ska man spara?



10-11 A-traktor och El-spark



14-15 Barnsidorna

## Öppettider på våra kontor i sommar

<b>Skövde</b>	Vardagar 09-16
<b>Lidköping</b>	Vardagar 09-16
<b>Mariestad</b>	Vardagar 09-16
<b>Falköping</b>	Vardagar 09-16
<b>Skara</b>	Stängt vecka 28-31
<b>Vara</b>	Stängt vecka 28-31
<b>Tidaholm</b>	Stängt vecka 28-31
<b>Habo</b>	Stängt vecka 28-31

Du når oss hela sommaren på 0500-777 000 eller via [LFskaraborg.se](http://LFskaraborg.se)

**Här finns vi** **Skövde** Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240 **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A, 566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** [info@LFskaraborg.se](mailto:info@LFskaraborg.se)

**Hemmaplan Ansvarig utgivare:** Jonas Rosman, vd Länsförsäkringar Skaraborg.

**Redaktion & Layout:** Malene Falk. Sandra Moberg, Elin Antonius, Sven-David Malmesved på LF Skaraborg.

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar och villkorsändringar. För aktuell information om LF Skaraborgs produkter och tjänster, besök [LFskaraborg.se](http://LFskaraborg.se).



# Nestorfest i Falköping

## 13-15 augusti

Nu är det dags för den tredje upplagan av Nestorfest när hela Falköping och besökare från både Skaraborg, Sverige och Europa kommer till Folkets Park för tre festivaldagar, torsdag till lördag i mitten av augusti. I år blir det större än någonsin med fler artister, vilket också gjort att det i år utökas till tre dagar.

Nestor är rockbandet från Falköping som bildades 1989 och körde ett antal år med lokala framgångar. År 2021 hände det magiska när de åter tog kontakt med varandra och bestämde sig för att starta upp bandet igen. Det blev ett otroligt genomslag och sedan dess turnerar de med sin musik både i Sverige och utomlands. Självklart är de det stora dragplåstret inför Nestorfest men ojävt vilket artistuppbåd som kommer till Falköping i augusti.

Från att ha varit en utpräglad rockfestival utvecklas nu Nestorfest med fler artister i olika genrer och några av de som kommer i år är Orup, Atomic Swing, Melody Club och Popsicle. Festivalområdet är som alltid Folkets Park i Falköping, en av Sveriges bäst bevarade folkparker. Här kommer du även att möta LF Skaraborg, som är partner till festivalen.

**Köp din biljett på [nestorfest.com](http://nestorfest.com). Där länkas du vidare till Tickster och använder nedan rabattkod i kassan.**

## Festivalprogram

Torsdag 13/8	Fredag 14/8	Lördag 15/8
Atomic Swing	Orup	Nestor
Popsicle	Melody Club	Ludwig Hart
Rockpodden	Vildsvin	Huggorm
	Care of Night	Degreed



**300 kr rabatt**  
exklusivt erbjudande!

Köp biljett på [nestorfest.com](http://nestorfest.com) och ange koden **LFSKARABORG2026**

Erbjudandet gäller i begränsat antal.



# De vill göra skillnad när minuter räknas.



På brandstationen i Falköping hämtar de första civila insatspersonerna ut sina röda väskor. Väskorna innehåller räddningsutrustning att använda när de anländer först på plats till en olycka. Genom samarbetet mellan Länsförsäkringar Skaraborg, Räddningstjänsten och Samhällsskydd Mellersta Skaraborg ska fler personer kunna göra skillnad innan räddningstjänsten hinner fram.

Det är en förväntan i luften inne på brandstationen i Falköping. Röda väskor står uppstapade och de nyexaminerade CIP:arna är snart redo att påbörja sina nya uppdrag. Den 5 maj presenterades satsningen Civil insatsperson, CIP, för första gången i Skaraborg. På plats fanns representanter från räddningstjänsten, Samhällsskydd Mellersta Skaraborg och Länsförsäkringar Skaraborg.

Under lanseringen hölls även ett panelsamtal om hur civila insatspersoner kan bidra till ett tryggare samhälle. I panelen deltog Saman Fattah från Brandskyddsföreningen, Ulf Lindholm, skadeförklarare på Länsförsäkringar Skaraborg, och Tim Örberg från Samhällsskydd Mellersta Skaraborg. Samtalet handlade bland annat om vikten av lokal samverkan och hur civila insatspersoner kan göra stor skillnad när hjälp behövs snabbt.

Bland de civila insatspersonerna finns Carina Andersson från Börstig. För henne handlar engagemanget om att kunna hjälpa till där avstånden ibland är långa och hjälpen kan dröja,

– Vi bor på landet och det är ibland långa avstånd. Alla kan vi hjälpa till med något och varje minut är till nytta, säger hon.

Även Christer Henriksson från Falköping och Hällestad/Floby ser rollen som ett sätt att bidra till samhället.

– Att få utbildning och kunna lära mig mer för att göra nytta och skillnad i svåra situationer ger mig stor tillfredsställelse.

Jag vill gärna hjälpa till med mina förmågor och att skapa ett bättre samhälle, säger han.



## Fakta om CIP

LF Skaraborg har inlett ett samarbete med Brandskyddsföreningen och deras initiativ Civil insatsperson (CIP). I Skaraborg drivs det i samarbete med den lokala räddningstjänsten: Samhällsskydd Mellersta Skaraborg.

En civil insatsperson, eller CIP, är en person som kan vara snabbt på plats om något händer. Det kan handla om en brand, en olycka eller en annan krissituation. Särskilt på landsbygden, där avstånden ofta är längre, kan en civil insatsperson vara avgörande för att snabbt få hjälp på plats.

CIP:are är utbildade och utrustade för att kunna hjälpa till. Det är räddningstjänsten som ansvarar för utbildningen och avgör vilka larm som ska hanteras. Utlarmning sker via SOS Alarm. Det gör att en första insats kan starta direkt, redan innan räddningstjänsten hinner fram.

### Därför gör CIP skillnad

När något händer är tiden avgörande. Med civila insatspersoner på plats kan man tillsammans:

- minska skador vid bränder och olyckor
- förebygga att något händer igen
- bidra till ett tryggare och mer engagerat samhälle
- stötta räddningstjänsten när det verkligen behövs

För LF Skaraborg handlar CIP om något som är viktigt för oss: ett tryggare lokalsamhälle – både i stad och på landsbygd.

Genom vårt samarbete med Brandskyddsföreningen och genom att stötta civila insatspersoner bidrar vi till snabbare hjälp när det verkligen gäller.



Vill du bli Civil Insatsperson?  
Anmäl ditt intresse här:



För Noah Lineros från Bjällum Broddetorp känns uppdraget naturligt. Han arbetar redan med säkerhetsfrågor och är skyddsombud på sin arbetsplats.

*”Jag vill kunna hjälpa till och tycker att det är viktigt att vi hjälper varandra i samhället, förklarar Noah”*

Nu när de första civila insatspersonerna är utbildade och redo att rycka ut när larmet går är förhoppningarna att kunna utbilda många fler CIP:are i området och att satsningen ska bidra till ökad trygghet i Skaraborg – både på landsbygden och i tätorterna.



Samhällsskydd Mellersta Skaraborg: Erik Dahn, Marvin Hernandez, Roger Almgren och Tim Örberg

# Utflykttips i Skaraborg.

Skaraborg är fullt av platser som många av oss passerar utan att riktigt stanna till vid. Några ligger bara en avtagsväg från vardagen. Andra kräver stövlar, kaffetermos eller lite nyfikenhet på historia, sten, vattenfall och gamla arbetsplatser. Vi bad några medarbetare dela med sig av sina egna utflyktstips häromkring.



**Qvarnstensgruvan  
Lugnås, Mariestad**

– Det känns nästan överkligt att gå ner i berget. Man får både natur, historia och en känsla för hur hårt arbetet en gång var här.

I Lugnås finns den gamla qvarnstensgruvan där man berättar om kvarnstenar, geologi, arbetsliv och livet på Lugnåsberget. Efter en tur går det också att besöka museum, butik eller café.

**Passar för:** nyfikna barn och historieintresserad.

**Passar för:** den som gillar kulturhistoria, foto och utflykter med lite annan karaktär.



**Råbäcks hamn &  
Mekaniska Stenhuggeri  
Kinnekulle**

– Det känns som att någon bara lade ifrån sig verktygen och gick hem. Och så ligger Vänern precis intill.

Vid Råbäcks hamn på Kinnekulle finns ett välbevarat gammalt stenhuggeri där kalkstenen från berget bearbetades. Här möts industrihistoria, hantverk och sjökänsla.



**Forsviks bruk  
utanför Karlsborg**

– Här får man brukskänsla, kanal och fika på samma gång. Det är lätt att stanna längre än man tänkt.

Forsvik bjuder på gamla bruksbyggnader, Göta kanal och närhet till vattnet. Här finns både industrihistoria och känslan av en liten utflyktsby. I sommar har dem dessutom en fotoutställning om EPA Sverige

**Passar för:** familjer, teknikintresserade och den som gillar kanalutflykter.

**Passar för:** lugna promenader, fiskeintresserade och den som vill ha en naturnära paus.



**Baltak vid Tidan**

– Man behöver inte fiska för att uppskatta platsen. Det räcker att gå längs vattnet och lyssna på Tidan.

Baltak, strax söder om Tidaholm, är känt som flugfiskeområde men fungerar också som en stillsam naturutflykt med strömmande vatten. Observera att fiske kräver fiskekort.



**Åsle Tå utanför  
Falköping**

– Här blir historien väldigt konkret. Man ser hur människor levde och hur mycket som ryms i det lilla.

Åsle Tå har Sveriges största bevarade samling av backstugor. Stugorna ligger kvar i sin historiska miljö längs tågatan och ger en tydlig bild av livet förr.

**Passar för:** barnfamiljer, äldre släktingar och lokalhistoria.



**Kata gård i närheten  
av Axvall**

– Det är en plats där historien känns nära, utan att vara tung. Man går rakt in i något som är väldigt gammalt.

På höjden bakom klosterruinen i Varnhem möts vikingatid, kristna gravar från 900-talet och en av Sveriges äldsta kyrkoruiner. Här finns också kryptan som kan vara Sveriges äldsta bevarade rum.

**Passar för:** historieintresserade, korta utflykter och samtal med barn om hur människor levde förr.

## Fler avstickare värda ett besök

- **Hindens rev, Kållandsö** – gå rakt ut i Vänern med vatten på båda sidor. En enkel utflykt som känns som ett litet äventyr.
- **Ryttmästarbostället vid Simsjön** – en plats för nyfikna historieintresserade, med militärhistoria i nära och naturskön miljö.
- **Munkängarna på Kinnekulle** – vackra stigar, lövskog och vårens doft av ramslök. En välkänd plats som tål att återvända till.
- **Sjötorp-Hajstorp längs Göta kanal** – slussar, röda hus och lugnt tempo. Särskilt fint för en cykeltur eller en långsam sommarutflykt.
- **Retrovägen i Nossebro** – loppis, nostalgi och gamla miljöer för den som gärna letar efter något oväntat.
- **Högsböla ängar, Varnhem** – ett stilla stopp för dig som tycker om blommor, fjärilar och öppna landskap.



## Håll koll på hemmet när du reser bort.

Semestertider är en attraktiv period för inbrottstjuvar. Med Alf håller du koll på hemmet även när du inte är där, genom smarta uppkopplade enheter, larm och lås. Just nu får du de tre första månaderna kostnadsfritt. Använd rabattkod: KAMPANJ3MÅN

Läs mer och sätt ihop ditt paket på [alf.se/skaraborg](http://alf.se/skaraborg)



\*Erbjudandet gäller begränsat antal kunder och kan inte kombineras med andra erbjudanden. Förutsätter hemförsäkring hos LF Skaraborg. Gäller baspaket, hemlarmspaket och larmcentral, ej smart lås eller styckeökop.



# Så mycket sparar andra i din ålder.

Många undrar om de sparar "för lite", "för sent" eller bara fel. Men det finns inget facit. Däremot kan det vara hjälpsamt att veta hur andra gör och vad som faktiskt spelar störst roll för att bygga ett sparande över tid.

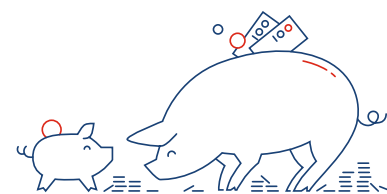
Hur mycket du sparar hänger ofta ihop med ålder. Generellt ökar både månadssparandet och det totala sparandet ju äldre du blir. De yngsta spararna har lägre sparbelopp och ett mindre uppbyggt sparande, medan personer över 50 år i snitt sparar mest varje månad och också har hunnit bygga upp ett större kapital. Tabellen nedan visar hur sparandet ser ut i olika åldrar bland Länsförsäkringars kunder.



**Vill du se över ditt sparande?**  
Boka ett möte med oss på LF så hjälper vi dig.

## Genomsnittligt månadssparande och kapital på ISK (2026)

Ålder	Sparande per månad	Totalt sparande
20–29 år	1 500 kronor	71 000 kronor
30–39 år	1 540 kronor	113 000 kronor
40–49 år	1 750 kronor	188 000 kronor
50–59 år	2 100 kronor	240 000 kronor
60+ år	2 500 kronor	288 000 kronor



Siffrorna bygger på Länsförsäkringars egna kunddata för 2026 och gäller automatiskt månadssparande på ett ISK. Detta speglar inte den totala bilden då våra kunder kan ha en del av sitt sparande hos andra banker.

**” Det viktigaste är att bygga en sparvana och regelbundet sätta av pengar till sina mål och drömmar. Med en automatisk överföring blir sparandet enklare att hålla i och många vänjer sig efter ett tag vid att leva på kanske 90 procent av lönen.**

### Hur mycket sparar kvinnor och män?

Kvinnor och män sparar olika mycket pengar. Män har i genomsnitt ett högre sparande och ett större värde på sitt sparande än kvinnor. Skillnaden syns både i hur mycket som sparas varje månad och i hur stort sparandet hinner bli över tid.



– Skillnaderna mellan män och kvinnors sparande kan hänga ihop med att lön och möjlighet att spara ofta påverkas under perioder med barn, föräldraledighet, vab och deltidsarbete. I många familjer tar kvinnor en större del av det ansvaret, vilket kan göra att sparandet blir lägre en tid och att värdet på sparandet byggs upp i en annan takt, säger Karin Ljungkvist, privatrådgivare på LF Skaraborg.

### Hur mycket bör man ha sparat vid 30, 40 och 50?

Det finns inget universellt rätt svar. Hur mycket som är rimligt beror till exempel på lön, boende, familjesituation och skulder – men det kan alltid vara bra att ha ett riktvärde.

30 år

Sikta på en buffert på 2–3 månadslöner och ett långsiktigt sparande på ungefär 6–12 månadslöner om du kan. Har du nyligen köpt bostad eller fått barn är det vanligt att sparandet är lägre under en period.

40 år

Många har mer stabil ekonomi, men också högre kostnader. Ett riktmärke kan vara 12–24 månadslöner i långsiktigt sparande, plus buffert.

50 år

Pensionen känns närmare. Ett riktmärke kan vara 24–36 månadslöner i långsiktigt sparande, plus buffert. Kom ihåg att även andra faktorer som tjänstepension, boendekostnad och när du vill sluta jobba påverkar hur mycket du behöver spara.

— 1996 —  
**30 år**  
Länsförsäkringar Bank

## LF Bank fyller år, vad minns du från 1996?

När Länsförsäkringar Bank startade var Skaraborg fortfarande ett eget län. I vardagen såg Sverige också lite annorlunda ut, tjugolappen var en annan och internet pep genom modemmet. Vad minns du från 1996?

LF Bank var kontantfri redan från start. Därför skaffade vi under åren egna uttagsautomater runt om i länet, som den här på Skara Sommarland.



Communityt StajlPlejs startade, som några år senare byter namn till Lunarstorm och blir Sveriges första och största mötesplats online. Kommer du ihåg ditt nickname?



Nokia 9000 Communicator lanserades 1996 och räknas som en av de första smarttelefonerna. Den kunde ringa, mejla, faxa och surfa – långt före dagens mobiler.

Så här såg 20-lappen ut. Ett partytrick var att vika den till en skjorta.

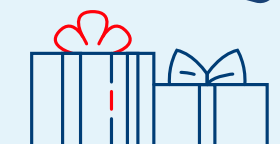


LF Skaraborgs nuvarande bankchef Dag Wennlund har en imponerande idrottskarriär bakom sig. 1996 representerade han Sverige i OS i Atlanta och tog sig hela vägen till final i spjutkastning. Detta samma år som han var med och startade upp banken på LF Skaraborg. Med ett personligt rekord på 85,02 meter är han fortfarande en av Sveriges främsta spjutkastare genom tiderna.



1996 tog Örnarna från Mariestad SM-guld i speedway för fjärde året i rad.

I juli 1996 bytte Sverige nödnummer till 112. Kommer du ihåg vad det var innan?



**Årets julklipp:**  
Ett internetpaket (hemPC)



# Populära fordon för barn & ungdomar.

Allt fler barn och ungdomar använder A-traktor (EPA) och elsparkcykel för att ta sig fram. Det ger frihet och glädje, men innebär också risker och ansvar – särskilt för dig som förälder. Här får du koll på vad som gäller, vilka riskerna som finns är och vad du bör tänka på.

## A-traktor/EPA – frihet med ansvar

A-traktorn, ofta kallad EPA, är populär bland unga. Rätt hanterad kan den ge både trafikvana och kunskap om trafikregler. Det är dessutom en utmärkt hobby som bidrar till mycket glädje och frihet. Fordonet kan även avlasta föräldrar som inte behöver skjutsa lika mycket.

## Många skador med A-traktorer

Fel hanterad kan A-traktorn vara livsfarlig, både för de som färdas i den och de som befinner sig utanför fordonet. Trafikskador med A-traktorer är många. Låg bältesanvändning, hög hastighet och okunskap om trafik är de största orsakerna till skador.

Polis och kommuner får även ta emot många klagomål om problem relaterade till A-traktorer till exempel omvårdslös körning, körning på olämpliga platser, samt oljud eller ”hög och störande musik från en bil” som faktiskt är förbjudet enligt lag.

## Skaffa dig kunskap som förälder

Du som förälder har det yttersta ansvaret för att ditt barn kör säkert och lagligt. Har ditt barn en A-traktor som sitt intresse behöver du som förälder vara lika intresserad av ditt barns fordon som du är av ditt eget. Hur ser däckerna ut, har rutor bra

sikt, är bromsarna bra, är bilen besiktad och säker? Lär dig om EPA/A-traktorer så kan du lättare hjälpa ditt barn att bli en ansvarsfull och säker förare. Ett tips är att som förälder själv provköra fordonet för att se att allt är som det ska.

## Viktiga regler för A-traktor:

När du kör EPA behöver du följa de regler som finns för A-traktor. Det innebär bland annat:

- Det får sitta en passagerare per plats, som är avsedd för detta.
- Alla som färdas i en A-traktor måste använda bilbälte.
- Högsta tillåtna hastighet är 30 kilometer i timmen.
- A-traktorer ska använda vinterdäck vid vinterväglag.
- Fordonet ska vara korrekt registrerat och besiktat.

## Om barnet bryter mot reglerna:

Om ditt barn kör för fort, sladdar eller spelar hög musik kan det leda till böter, spärrtid på körkortet och att barnet hamnar i belastningsregistret. Körkortet kan dras in och möjligheten att ta B-körkort senare kan påverkas. Du som förälder har tillsynsansvar och kan bli skadeståndsskyldig om barnet orsakar en olycka.

## Försäkring för A-traktor & EPA

Från och med april kan du teckna en ny mer omfattande försäkring till din A-traktor eller epa. I den ingår bland annat assistans och räddning om du till exempel får punktering eller slut på drivmedel. **Kontakta oss så hjälper vi dig 0500-77 70 00.**



## Elsparkcykel – smidigt men riskfyllt

Elsparkcyklar har snabbt blivit vanliga bland barn och ungdomar. Men med ökad användning har också olyckorna ökat. Statistik från Transportstyrelsen visar att olyckor bland barn 0–17 år ökade från 860 till 1132 mellan 2023 och 2024, och att 75 procent av olyckorna är singelolyckor.

Kommunpolisen Anders Johansson i Lidköping ser en tydlig risk med trimmade eller felaktigt utformade elsparkcyklar.



- Vi ser ett ökande problem med snabba elsparkcyklar som utgör en stor fara för både de som använder dem men även för övriga trafikanter.

Han betonar att vårdnadshavare behöver ha koll på både reglerna och hur barnens elsparkcyklar är utformade. Den maximalt tillåtna hastigheten är 20 km/h, men polisen har uppmätt elsparkcyklar i hastigheter upp till 50 km/h.

## Olika typer av elsparkcyklar

Du behöver ha koll på vilken typ av elsparkcykel som du äger, räknas den som en cykel eller som ett lätt elfordon? Lätta elfordon som används för att transportera en person i trafiken ska ha en trafikförsäkring.

Du behöver teckna en trafikförsäkring om ditt lätta elfordon uppfyller något av följande:

- Fordonet saknar trampor eller vevanordning och går snabbare än 20 kilometer i timmen.
- Fordonet saknar trampor eller vevanordning, är byggt för att köra snabbare än 14 kilometer i timmen och väger mer än 25 kilo.

## Ditt ansvar som förälder

Som förälder har du det yttersta ansvaret för att ditt barn kör säkert och lagligt. Om barnet bryter mot trafikreglerna kan det leda till böter, indraget körkort och skadeståndsansvar för dig som vuxen. Prata med ditt barn om riskerna, följ upp hur fordonet används och se till att ni har rätt försäkringar. Att visa intresse och sätta tydliga regler minskar risken för olyckor och problem.

## Regler för elsparkcykel:

- Maxhastighet 20 km/h och motoreffekt max 250 watt för att räknas som cykel.
- Ska köras på cykelväg, inte på gångbana eller trottoar.
- Hjälmslag är lagkrav för barn under 15 år.
- Endast en person per elsparkcykel.
- Belysning och reflexer krävs i mörker.



” Vi ser ett ökande problem med snabba elsparkcyklar som utgör en stor fara för både de som använder dem men även för övriga trafikanter. Vi har uppmätt hastigheter upp till 50 km/h. - Anders Johansson, kommunpolis i Lidköping



## Vardagen full av aktiviteter? Kul!

Se till att ditt barn har ett riktigt bra skydd. Dygnet runt. Året om.



Rabatten gäller vid nyteckning till 2026-12-31. Fullständiga villkor: lfskaraborg.se/barn



# LILLA hemmaplan



## Hur många glassar räcker månadspengen till?

Om du har månadspeng kanske du kommer köpa en och annan glass i sommar? Men hur många glassar räcker pengarna till? Om du får 200 kronor och en glass kostar 25 kronor, hur många glassar kan du köpa då?

$$200/25=?$$

Räkna ut svaret och mejla till: [marknad@LFskaraborg.se](mailto:marknad@LFskaraborg.se)  
Skriv ditt namn, ålder och adress för chansen att vinna glasscheckar!

**TÄVLA!**  
Chans att vinna glasscheckar

Ålder*	Månadspeng*
10 år	→ 190kr
11 år	→ 215kr
12 år	→ 300kr
13 år	→ 335kr

\*Många yngre barn får veckopeng istället  
\*Summorna är ett snitt utifrån flera bankers uträkningar - källa Compricer

## Kryssa och vinn!

Lös korsordet och skicka in orden som bildas i de blå markeringarna. Då är du med i vår utlottning.



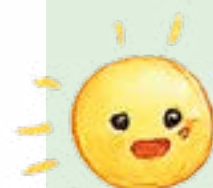
Vi lottar ut vinster till fyra tävlande. Vinnarna får två glasscheckar vardera. Sista tävlingsdag är 24/6. Vinsten skickas ut per post.

Lämna ditt svar tillsammans med namn, ålder och adress på: [LFskaraborg.se/hemmaplan](http://LFskaraborg.se/hemmaplan)

På [lansforsakringar.se/personuppgifter](http://lansforsakringar.se/personuppgifter) kan du läsa om hur vi skyddar och behandlar dina personuppgifter. Där hittar du också information om dina rättigheter.

	DET ÄR ROLIGT OCH TRYGGT ATT KUNNA	↓	ÄTA SÅ DET HÖRS	↓	
	SÅNG SÅTT ATT SKICKA FOTON	→			
	DET SIM-MÄRKET TAR SMÅ BARN	GOTT I STRUT	↓	ÖGLA I STICKNING LÖS ANGELES	↓
		DU OCH JAG			LÄGGER UNDAN PENGAR
				TIDNING FÖR BARN	
	ÄTA SOM EN NYFÖDD KALV			FRUSET VATTEN	ALICE ANDRÉN DOPP
		SKÄNKA BORT	→	→	GULLIG
			↓	FLICK-NAMN	
				ÄR DET SJUI EN VECKA	

Konstruktör: Helene Skott



## Kan du simma?

Visst är det härligt att bada på sommaren? Men det kanske var ett tag sedan du simmade sist? Då kan det vara bra att testa din simkunnighet innan det blir dags för årets första dopp. Du ska klara av att simma minst 200 meter. Om du inte kan simma är det viktigt att ha simpuffar eller flytväst på när du badar.

Något som kan vara lite extra kul när man tränar på sin simning är att ta simmärken. Här är de vanligaste simmärkena för barn:

- Baddaren grön** – Dopp av hakan, blåsa bubblor
- Baddaren blå** – Dopp av huvudet under ytan
- Baddaren gul** – Glid i vattnet + blåsa bubblor
- Sköldpaddan** – Flyta i 5 sekunder
- Bläckfisken** – Glid + simma 5 meter
- Pingvinen silver** – Simma 10 m + flyta 10 sek
- Pingvinen guld** – Simma 10 m + rotera från rygg till mage
- Fisken silver** – Simma 25 m + hoppa från kant
- Fisken guld** – Simma 50 m + dyk och hämta föremål



- Hajen silver** – Simma 100 m + livräddningsmoment
- Hajen guld** – Simma 200 m (50 m ryggsim) + mer livräddning

Det här är bra att tänka på när du är på stranden eller på badplatsen:

- Ha alltid sällskap när du badar
- Håll koll på dina kompisar och syskon.
- Ta reda på var det finns livräddningsutrustning som till exempel en livboj.
- Gå försiktigt på bryggan, klippan eller bassängkanten.
- Hoppa och dyk bara om det är tillräckligt djupt.
- Simma längs med stranden eller bryggan.
- Knuffa inte i någon i vattnet och håll aldrig fast någon.
- Simma inte under brygga eller hopptorn.
- Ropa på hjälp bara när du behöver det.



## Gör egen fruktglass!

- Skär valfri frukt som till exempel banan, vattenmelon eller ananas i bitar och trä på pinnar.
- Lägg fruktpinna på en tallrik eller bricka med bakplåts-papper och stoppa in i frysen i cirka 2 timmar.
- Smält under tiden choklad i ett vattenbad (ta hjälp av en vuxen) och doppa den frusna frukten i chokladen.
- Toppa med strössel eller hackade nötter, klart!

## Sommaringo

Kryssa för aktiviteterna du gör och se om du får bingo!

	Gör egen fruktglass	Gör en cykelutflykt	Plocka jordgubbar	Hoppa från en badbrygga
	Ha picknick i naturen	Lös ett korsord	Spela sällskapsspel	Baka en sockerkaka
	Plocka blommor till någon du tycker om	Dansa runt en midsommarstång	Läs en bok eller serietidning	Skicka ett vykort till en vän eller släkting
	Gå på loppis	Lär dig stå på händer	Måla en tavla eller teckning utomhus	Plocka stenar och måla dem i fina färger





LF Skaraborg

Pengar  
tillbaka  
i ett kundägt bolag

# 100 miljoner till våra kunder i Skaraborg.

Är du en av dem?



I år delar vi ut återbäring. Igen!  
För sjunde året i rad ger vi tillbaka till alla våra sakförsäkringskunder.

**Här finns vi** **Skövde** Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200  
**Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240  
**Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A,  
566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** info@LFskaraborg.se