



# Cykelvänlig arbetsplats

## Nyhetsbrev nr 3 2019

Välkomna tillbaka till jobb, rutiner och en höst full av cykling!

I årets tredje nyhetsbrev kommer ni bl.a. att kunna läsa om arbetet med cykling på Botaniska Trädgården i Göteborg, om att elcykeln ersätter bilen, och om hur fler kan börja cykla.

Mycket nöje!

### Botaniska Trädgården – Cykelvänliga för både personal och besökare



Sedan 2017, då Botaniska Trädgården i Göteborg gick med i Cykelvänlig arbetsplats, har man arbetat med att göra det enklare för besökare och anställda att välja cykeln som transportmedel. Att man valde att gå med har flera anledningar:

Att få fler att cykla handlar delvis om hållbarhet – vi behöver minska mängden trafik och fordon som drivs av fossila drivmedel, både i och utanför trädgården säger trädgårdsmästare Maria Sjöstedt, en av många engagerade medarbetare. Cykeln är ju dessutom liten

och lätt, och tar knappt någon plats i jämförelse med en bil. För oss är även bullerfrågan viktig fortsätter Maria. Vi är ett rekreationsområde, och där ska man kunna njuta av tystnaden, uppleva växter och höra fågelsång.

Tillgänglighet är en annan viktig aspekt lägger Cecilia Wahlén, drivande i Botaniskas friskvårdsgrupp, till. Fler kan ta sig till trädgården om cyklisterna gynnas. Att cykling är bra för hälsan, ger vardagsmotion och frisk luft är såklart också en viktig del till vårt engagemang.

Flera insatser för att bli cykelvänliga har gjorts av arbetsplatsen. Bland annat har man köpt in eldrivna tjänstecyklar, och erbjuder rabatter på vinterdäck och olika typer av cyklar. Man har också genomfört en enkätundersökning bland de anställda för att få veta mer om resandebehoven bland personalen. Bland annat framkom önskemål om väderskyddad cykelparkering, vilket just nu är på väg att åtgärdas.



## Ny cykelbana förbinder Göteborg och Kungälv

Under september färdigställer Trafikverket sista sträckan mellan Göteborg och Kungälv som saknat cykelväg. Att den 5 km långa sträckan mellan Rödbo och Kärra som tidigare felat nu har cykelbana möjliggör för fler att lättare transportera sig på ett hållbart sätt mellan de två städerna.



## Fler kan cykla och gå till arbetet

Det finns stor potential för cykling i hela Västsverige, det konstateras i studier som Västra Götalandsregionen respektive Region Halland ligger bakom. Hela 37% av den arbetande befolkningen i Västra Götaland kan cykla till sin arbetsplats på mindre än 30 minuter, och i Region Halland ser det än bättre ut där 40 % av den arbetande befolkningen når sin arbetsplats med cykel inom 30 minuter. Hur det ser ut i din kommun? Det kan du ta reda på följande sidor:

Västra Götalandsregionen: [www.vgregion.se/potentialstudie](http://www.vgregion.se/potentialstudie)

Region Halland:

<https://regionhalland.maps.arcgis.com/apps/MapSeries/index.html?appid=a51fe1735f284e92b0ba8636a2dce17a>

## Elcykeln ersätter bilen

Elfordonspremien var en del av regeringens satsning på klimat och miljö i budgeten för 2018. Målet med premien var att förbättra förutsättningarna att transportera sig klimatvänligt genom att ge en premie till privatpersoner för inköp av eldrivna cyklar, mopeder, motorcyklar och utombordsmotorer. Premien skulle även bidra till ökad tillgänglighet och ökad folkhälsa. En utvärdering av premien har gjorts, vilken visar att ungefär hälften av resorna med elcykel, utifrån självskattning, ersätter resor som annars skulle ha utförts med bil. Det finns alltså stor potential i att ersätta bilresor med cykel om fler elcyklar finns att tillgå.

Läs mer om utvärderingen av elfordonspremien i rapporten [Elcykling – vem, hur och varför?](#)



## Cykla säkert i höst

Höstmörkret smyger sig så sakteliga på och det är därmed dags att se till att lampor och reflexer sitter och fungerar som de ska. Vid cykling i mörker ska din cykel ha:

- Röd lykta baktill som tydligt syns på 300 meters avstånd. Får vara av blinkande typ om minst 200 blinkningar/minut.
- Vit eller gul lykta framtill som tydligt syns på 300 meters avstånd, eller med en ljusstyrka som gör att cykeln kan framföras på ett betryggande sätt i mörker.
- Röd reflex baktill
- Vit reflex framtill
- Vit eller orange reflex åt sidan.



En tillkopplad cykelkärra ska ha en röd reflex bakåt eller en röd lykta.

Mer information finns bland Transportstyrelsens föreskrifter:

[https://www.transportstyrelsen.se/TSFS/TSFS%202009\\_31k.pdf](https://www.transportstyrelsen.se/TSFS/TSFS%202009_31k.pdf)

## Låt barnen styra!

På 70-talet gick eller cyklade 90 % av barnen till skolan – idag är siffran nere på 52 %. Av 15-åringarna är det endast 13 % av pojkarna och 9 % av flickorna som uppnår de rekommenderade miniminivåerna av fysisk aktivitet på 60 minuter om dagen. Det är dags att ändra på detta, och vi har alla ett ansvar; föräldrar, kommuner och organisationer.

Svenska Cykelstäders uppmaning *låt barnen styra!* handlar om att flera undersökningar visar att många barn vill cykla till skolan, men att föräldrarna ofta väljer att skjutsa dem med bil istället. Barns



möjlighet att röra sig på egen hand har minskat drastiskt de senaste decennierna: på 1980-talet fick nästan alla barn från sju års ålder gå eller cykla själva till skola, lekplatser, affärer och andra miljöer – en siffra som har halverats idag. Att låta sitt barn cykla själv eller cykla tillsammans har många positiva effekter. Förutom motionen visar forskning att studieresultaten och välbefinnandet ökar.

Se filmen [här](#), och läs mer om Svenska cykelstäders arbete på [www.svenskacykelstader.se](http://www.svenskacykelstader.se)



## Vad krävs för att fler ska cykla?

I en intervju i Klotet – Vetenskapsradions miljöprogram (P1), delar Anna Niska, Cykelcentrum och Moa Martinsson, Svenska Cykelstäder med sig av sina erfarenheter kring cykling och vad som kan få fler att börja cykla. Restriktioner i biltrafik, bl.a. färre bilparkeringar och möjlighet att planera för snabb och enkel framkomlighet med cykel var några av de saker som nämndes. Det som båda angav som tips för alla som funderar på att börja cykla var; Våga testa! Testa en eller ett par dagar i veckan och upptäck hur smidigt och enkelt det är, och hur bra man mår!

Länk till programmet:

[https://sverigesradio.se/sida/avsnitt/1355549?programid=3345&fbclid=IwAR3CDXMWickOyVQbuX4\\_m21uCbt7IDM4HBmzyaF0don7\\_0\\_659SegGyxf](https://sverigesradio.se/sida/avsnitt/1355549?programid=3345&fbclid=IwAR3CDXMWickOyVQbuX4_m21uCbt7IDM4HBmzyaF0don7_0_659SegGyxf)

Och när du ändå är igång och lyssnar, varför inte fortsätta med programmet [Cykla i P1](#)?

Vill du dela med dig av vad som händer på din arbetsplats? Kontakta din lokala projektledare så kanske just ditt inlägg kommer med i nästa nyhetsbrev som kommer ut i början av december.

## Cykla säkert i höst!

