



Cykelvänlig arbetsplats

Nyhetsbrev nr 1 2020

Välkomna till årets första nyhetsbrev. Lite försenat, och starkt påverkat av ett visst virus, precis som det mesta i samhället idag. I detta nyhetsbrev bjuds det bland annat på inspirerande möjligheter i virusets spår, erbjudande på deltagande i Göteborgsgiroet och annat smått och gott.

Vinnare i CVA 2019

Västsveriges cykelvänligaste arbetsplats år 2019 är CPAC Systems i Mölndal som för tredje gången nu tar hem titeln. De fortsätter prioritera cykling och att ligga i framkant samt är en stor inspiration för andra företag. Utmärkelsen årets raket delas i år av två vinnare, Hogia i Stenungsund och Capiro



vårdcentral i Strömstad. Hogia arbetar målmedvetet med att underlätta för cykling och går i år från 2 till 3 stjärnor. Capiro vårdcentral i Strömstad når i år upp till tre stjärnor och cyklingen är en självklar del av arbetsvardagen. Årets nykomling blev i år Consilium Marine & Safety i Göteborg som uppmuntrar sina medarbetare att delta i cykelaktiviteter och som ser cyklingen som en självklarhet för att få friska medarbetare som trivs.

Mekarkväll på CPAC Systems – Ett i raden av alla event och åtgärder företaget gör för att vara cykelvänliga.

Göteborgsgiroet – Erbjudande för deltagande arbetsplatser

Göteborgsgiroet startade 2013 och är idag det största cykeleventet på Västkusten. Alla cyklister kan delta, från barn och nybörjare till motionärer och elitcyklister. Det ska vara en folkfest för alla cykelintresserade och det finns lopp med olika distanser och utmaningar för att alla, oavsett träningsnivå. Vanligtvis går loppet av stapeln första helgen i maj, men på grund av rådande omständigheter med Covid-19 har beslut tagits att flytta loppet till sista helgen i augusti. Loppet kommer alltså att cyklas lördag 29 och söndag 30 augusti 2020.



Samtidigt kommer det ske vissa uppdateringar i själva genomförandet av evenemanget. Det är för att inte för stora grupper av människor ska samlas på ett och samma ställe. Det innebär en viss uppdatering av bansträckningarna, spridning av nummerlappsutlämningen till olika butiker samt en eventby i Skatås – som har möjlighet att växa när förutsättningarna tillåter. Lördagens lopp genomförs med en satellitstart och målgång sker i Skatås. Söndagens lopp har både start och målgång i Skatås. En ambition är att även utöka upplevelserna längs banan, där deltagare ändå är naturligt utspridda. Tävlingsklasserna pausas till 2021 och även Barngirot och Trehjulingsloppet får ta en paus i år. De större barnen är varmt välkomna att delta i Maxigirot 20 km.



Vill du cykla Göteborgsgirot? Som deltagare i Cykelvänlig arbetsplats finns möjlighet för alla anställda på arbetsplatsen att få rabatt på anmälningsavgiften till valfritt lopp. Använd koden **CYKELKOMPIS20XX** vid anmälan.

Mer om loppet och anmälan hittar du på Göteborgsgirot's hemsida: www.goteborgsgirot.se

Registrera cyklade minuter på cykelns dag 3 juni

Den 3 juni är det cykelns dag. En internationell dag för cykling, som FN instiftat. I Sverige arrangeras cykelns dag av organisationen Svensk Cykling, som uppmanar oss att tillsammans samla ihop vår gemensamma cykelglädje i Sverige. Målet är att vi tillsammans ska cykla i ett år, på en dag. Det motsvarar cykling i 525 600 minuter. Tiden registrerar var och en av oss på hemsidan www.cykelnsdag.com, och eftersom inget liknande gjorts tidigare är alla som deltar med och skapar ett världsrekord.

Läs mer om hur Cykelns dag uppmärksammas och lägg in dina cyklade minuter på [hemsidan!](#) Varje minut räknas, oavsett om det handlar om tramptag i sol eller rusk, svett eller köld, av glädje och eufori, eller bara för att! Heja dig!



Hemma och inget att göra på grund av Covid-19? Passa på att rusta cykeln inför sommaren!

Funderar du på vad du ska ta dig till när du har mer tid hemma än i vanliga fall? Saknar du dina cykelturer till och från jobbet? Eller har de kanske blivit fler för att undvika kollektivtrafiken? Har det blivit för mycket av stillasittande hemmajobb? Då är det dags att rusta cykeln!

– Coronapandemin skapar en vilja hos många att värna den egna hälsan. Den väcker också tankar på hur våra transporter påverkar luftkvaliteten i våra städer. Detta talar för att trenden med att allt fler väljer cykeln kommer att fortsätta. När vi ska få fart på de ekonomiska hjulen igen efter coronapandemin är det dags att låta fler cyklar rulla, säger Klas Elm, vd för Svensk Cykling.

Under de senaste tio åren har antalet cyklister i centrala Stockholm ökat med nästan 50 procent, i Göteborg med omkring 40 procent och i centrala Malmö med 60 procent. Det finns stor potential för cyklingen att öka även i andra städer och på landsbygder. Enligt Västra Götalandsregionens potentialstudie för cykel kan hela 37 % av den arbetande befolkningen nå sin arbetsplats på mindre än 30 minuter med cykel (www.vgregion.se/potentialstudie).

Att cykla till och från jobbet är dessutom ett utmärkt sätt att motionera året runt. Ny forskning från Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm visar att regelbunden cykelpendling, om så bara cykelturen är på några kilometer om dagen, minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar. Att cykla stärker också kroppens immunförsvar, ett ämne som engagerar många idag på grund av rådande situation med Covid-19.

Några tips för att rusta cykeln inför sommaren

Det här bör göras regelbundet:

- Kolla belysningen fram och bak och att alla reflexer är hela och rena.
- Vid behov smörj kedjan med cykelkedjeolja. En smutsig och rostig kedja slits fortare och riskerar att gå av. Kolla också att kedjan är spänd. Den ska inte gå att dra mer än en centimeter upp eller ner.
- Dra åt alla muttrar, skruvar, vevarmar, ekrar och pedaler.
- Kolla att däcken är välpumpade.

Det här kan du göra då och då:

- Tvätta cykeln ordentligt med vatten och gärna lite biltvättmedel. Rengör de olika delarna noggrant, men se till att inte vatten tränger in i cyklens lager. Torka av med trasa.
- Smörj vevlagren, navet och styrlagren med kullagerfett.
- Kontrollera att fälgbromsens bromsklossar inte är nedslitna och att däcken inte är slitna eller spruckna.

Om du inte har möjlighet eller vill rusta din cykel själv gör gärna din lokala cykelverkstad det åt dig.



Minskade luftföroreningar pga Covid-19

Luftkvaliteten har märkbart förbättrats på flera ställen i världen till följd av coronapandemin. Detta förklaras främst av minskade vägtransporter. Om coronapandemin leder till minskat resande med fossilberoende transporter kan vi förvänta oss förbättrad luftkvalitet även här. Det viktiga är dock att det är just fossila transporter som minskar och hålls nere. Om antalet transporter normaliseras kommer luftkvaliteten försämrats igen. Det är därför viktigt att städer planeras för ett minskat bilberoende. Ett sätt kan vara att bygga ut infrastrukturen för cyklister.

Luftföroreningar gör att 7 600 svenskar dör i förtid varje år. Hälsorforskare i Storbritannien har uppmanat den brittiska regeringen att främja cykling under coronakrisen, eftersom "alla våra nuvarande hälsorisker inte försvinner" av att många håller sig inomhus. Dagens nivåer av cykling beräknas rädda 53 liv per år enbart i Stockholms län, enligt en beräkning av Cykelfrämjandet.

Covid-19 leder till trafikomläggningar och satsningar på cykel och gång

Street race, bilfria stadskärnor och ökad distansering. Mycket har förändrats med Corona-viruset, inte minst vad gäller hur vi rör oss i städerna. Här är några av effekterna av krisen vi befinner oss i nu.

Trafiken i världens storstäder har minskat drastiskt som en effekt av Corona-viruset. I exempelvis New York har trafiken på stadens mest trafikerade broar och tunnlar fallit med närmare 60 procent (uppgift från april), enligt New York Times, vilket är väldigt positivt för miljön. Det bör också vara positivt ur trafiksäkerhetssynpunkt, något som inte är klagjort. I New York kvarstår nämligen fortkörningen. Trots att trafiken minskat markant är antalet fortkörningsböter detsamma som innan karantänen. Det har också förekommit exempel på fenomenet Street race.

När biltrafiken minskar och kollektivtrafiken riskerar att sprida coronasmittan disponerar många av Europas städer, däribland även Göteborg, om ytorna. Tomma vägar och parkeringsytor blir cykelvägar. I Bryssel hoppas man kunna permanentera flera av satsningarna som gjorts under karantänen. Bryssel är även en föregångare när det gäller sänkta hastigheter och företräde för gångtrafikanter i innerstaden. Hela stadskärnan kommer prioriteras för gång- och cykeltrafikanter. Bilarna får enbart köra 20 kilometer i timmen och måste lämna företräde.

Italienska Milano satsar också hårt på cyklister och fotgängare. Bland annat omvandlar staden 35 kilometer bilväg till gång- och cykelbanor. De få bilar som får köra i stadens kärna får köra max 30 kilometer i timmen. I Paris går man ännu längre och lovar att hela 650 kilometer bilväg blir cykel- och gångbanor även när krisen är över.





Tips på cykelleder och utflykter för hemester



I tider då vi uppmanas att spendera tid ute, och då semestern med stor sannolikhet blir hemester, kommer här några tips på fina cykelleder runt om i Västsverige.

Sjuhärad

Över 1000 sjöar, djupa skogar, ett rikt naturliv och vägar kantade av blommor. Njut av vinden i håret, av kulturlandskap och av en nästintill helt asfalterad cykelled på totalt 15 mil som tar dig genom kuperad natur – utan att du behöver kämpa så mycket i backarna. Sjuhäradsrundan går nämligen till största del på en gammal banvall. Det innebär att du kommer att passera flera vackra stationsbyggnader, gamla järnbroar – och bitvis cykla över grantopparna! Och med tanke på att 12 mil är helt bilfri så är det här en utmärkt cykelupplevelse för hela familjen.

Läs mer om leden och dess 4 etapper här: <http://cykelledensjuharadsrundan.se/>

Skaraborg

Cykling är för många en ultimat aktivitet. Du når snabbt intressanta platser i ditt närområde och du slipper bära på tung utrustning. Det är också ett riktigt miljövänligt alternativ till bilen och samtidigt får du en behaglig dos motion. Skaraborg har ett bra utbud av både längre leder och lokala kortare turförslag, samt några mer utmanande mountainbikespår.

Läs mer om cykling i Skaraborg här: http://www.skaraborgsleder.se/cykling/se_cykling_start.html

Dalsland

Dalsland är som gjort för naturupplevelser på två hjul. Glest trafikerade landsvägar och fina grusvägar slingrar sig genom skogar, över slätten och längs sjöar. Vägarna länkar ihop byar, kyrkor, torp, loppisar, museum, caféer, konstnärsateljéer.

Bengtstors, mitt mellan sjöarna Lelången och Bengtsbrohöljen, har ett brett utbud av cykling, för alla åldrar och alla typer av cyklister, i en fantastisk natur.

Läs mer om cykling i Dalsland här: <https://www.vastsverige.com/dalsland/artiklar/cykla-i-dalsland/>

Läs mer om cykling i Bengtstors här:

<https://www.vastsverige.com/bengtstors/produkter/dalslandsleden/?site=716&lang=sv>



Halland

I Halland finns cykling för alla. Från populära Kattegattleden längs kusten, till slingrande mtb-stigar och vackra landsvägar. Njut av naturen i lagom takt eller höj pulsen på snabba cykelbanor. Här finns äventyr för hela familjen.

Läs mer om cykling i Halland här: https://www.visithalland.com/upplevelser/hiking-biking/editor_tip/cykla-i-halland

Västsverige

Genom Västsverige går Sveriges första nationella cykelled, Kattegattleden. Leden är 390 km lång och går mellan Helsingborg i söder till Göteborg i norr, hela vägen genom Halland. På ledens hemsida finns massor med tips om hur du kan bo, äta, och vad du kan uppleva på cykeln i var och en av de åtta delsträckorna.

Läs mer om leden och dess 8 etapper här: <https://kattgattleden.se/>

Vill ni dela mer er av vad som händer på er arbetsplats? Kontakta er lokala projektledare så kanske just ert inlägg kommer med i nästa nyhetsbrev.

Ta hand om er, och glad sommar!

