



# ÄR DIN ARBETS- PLATS BÄST ATT CYKLA TILL?

Cykelvänligast



## VISSTE DU ATT?

När du cyklar kommer du fram gladare och piggare till arbetet. Fysisk aktivitet frisätter ämnet dopamin i kroppen vilket bidrar till en högre upplevd känsla av välbefinnande.

# DÄRFÖR SKA NI BLI EN CYKELVÄNLIG ARBETSPLATS

Det finns många fördelar med att uppmuntra och stötta sina medarbetare att cykla! Bland annat leder det till:

- **Friskare medarbetare.** Regelbunden motion är bra för hälsan. Det har en positiv effekt på immunförsvaret och kan leda till en minskad sjukfrånvaro!
- **Skärpta medarbetare.** Fysisk aktivitet ger pigga medarbetare som fokuserar och presterar bättre. Det motverkar också depression, sömnproblem och koncentrationssvårigheter.
- **Stärkt miljöprofil.** Företaget kan inkludera medarbetarnas resor till och från arbetet både i sin miljöpolicy och i sin resepolicy. Varannan bilresa är under 5 km lång, en sträcka som lämpar sig utmärkt för cykeln!
- **Attraktiv arbetskraft.** Allt fler vill vardagsmotionera genom att cykelpendla. En cykelvänlig profil blir en fördel i konkurrensen om medvetna arbetstagare.
- **Modernt rättvisetänk.** Genom att styra om satsningar från tjänstebilar till cykelförmåner kan fler få del av kakan.
- **Lägre stressnivåer.** Medarbetare slipper börja dagen med frustration på grund av bilköer och sökande efter parkeringsplats.



# SÅ BLIR NI CYKELVÄNLIGAST I STOCKHOLM



## Att bli en cykelvänlig arbetsplats är enklare än du tror

1. Börja med att utse en ansvarig person eller arbetsgrupp som jobbar med frågan internt och som blir kontaktperson jämtemot Cykelvänligast i Stockholm. Det kan vara en personalchef, någon i ledningsgruppen eller en redan befintlig cykelinspiratör.
2. Registrera er på [cykelvanligast.se](https://cykelvanligast.se). Vid registreringen fyller ni i uppgifter om hur cykelvänlig er arbetsplats är idag. Ladda även upp er logotyp för att synas bland de medverkande arbetsplatserna på hemsidan!
3. Skicka därefter ut en resevaneundersökning till era anställda.
4. Nu är det bara att sätta igång. Kolla bland kriterierna och gör en plan för vad ni kan förbättra på er arbetsplats. Plocka de lågt hängande frukterna eller satsa på att bli bäst i klassen! För att kunna vara med i prisutdelningen behöver ni kunna visa upp vilka förbättringar ni gjort inför oktober månad varje år.

Ni kommer få löpande information om vad som sker bland de medverkande företagen på hemsidan och via nyhetsbrev. På hemsidan hittar ni även tips och inspiration för att främja en cykelvänlig arbetskultur.

## VISSTE DU ATT?

**Personer som cyklar till och från arbetet har en nästan halverad risk att drabbas av cancer och hjärtsjukdom jämfört med bilpendlare.**

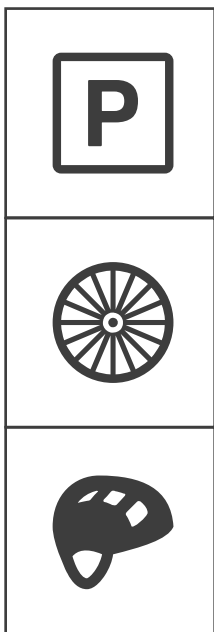
**Det visar en studie genomförd vid University of Glasgow där forskare följde 263 450 brittiska pendlare under fem år. De som cyklade avverkade i genomsnitt 48,3 kilometer i veckan, men ju mer de cyklade desto större hälsofördelar upptäcktes. Effekterna kvarstod även när forskarna tog hänsyn till andra faktorer som rökning, kost och vikt.**

**Forskare rekommenderar 30 minuter cykling dagligen.**



## KRITERIER FÖR EN CYKELVÄNLIG ARBETSPLATS

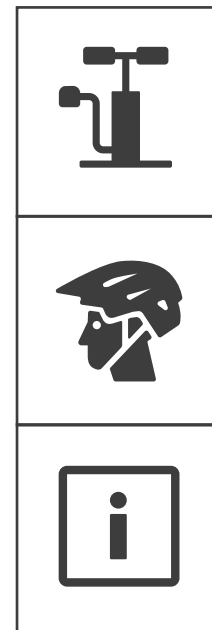
Kriterierna är indelade i fem nivåer, från en till fem stjärnor. Din arbetsplats ska uppfylla sex kriterier i varje nivå för att kunna gå vidare till nästa. Ju fler stjärnor desto cykelvänligare är din arbetsplats.



**Cykelparkering:** Det finns en cykelparkering. Antalet platser är anpassat efter behov och parkeringen finns inom ca en minuts gångavstånd. Det finns möjlighet att låsa fast cykeln.

**Tjänstecyklar:** Det finns tjänstecyklar. Antalet är anpassat efter behov och placeringen av cyklarna är känd och tillgänglig. Cyklarna är i gott skick och utrustas med dubbdäck under vintersäsongen.

**Cykelhjälm:** Det finns cykelhjälm att låna till tjänsteresor. Hjälmar har godkänd märkning och kan justeras efter olika huvudtyper.



**Cykelpump:** Det finns en cykelpump. Pumpen är lättillgänglig, tex vid cyklarna, i receptionen eller hos cykelansvarig.

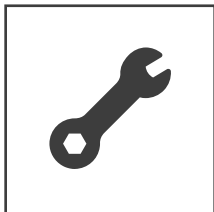
**Cykelombud:** Det finns en cykelansvarig, cykelinspiratör eller motsvarande. Personen är ansvarig för information till medarbetarna om cykling.

**Cykelinformation:** Det finns information om det interna cykelarbetet. Informationen ska vara lättillgänglig och kan handla om hur tjänstecyklar bokas, var cyklar och cykelutrustning finns och företagets resepolicy. Det finns rutiner för att informera nya medarbetare om informationen.



**Cykelparkering+:** Det finns ett låst utrymme inomhus eller cykelparkering med väderskydd för tjänstecyklar. Parkeringen är belyst och övergivna cyklar rensas bort regelbundet.

**Elcyklar:** Det finns minst en elcykel för tjänsteresor om ni idag har tjänstebil eller är medlem i bilpool. Placeringen av cykeln/cyklarna är känd och tillgänglig hela året. Cykeln/cyklarna är i gott skick och utrustas med dubbdäck under vintersäsongen.



**Cykelverktyg:** Det finns cykelverktyg att låna. *Verktygen finns lättillgängliga vid cyklarna, i receptionen, hos cykelansvarig eller liknande. Exempel på cykelverktyg är reparations-kit, verktygsnycklar och låsolja.*



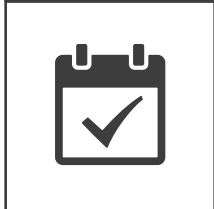
**Cykelutrustning:** Det finns utrustning till tjänstecyklar att låna. *Exempel på utrustning är sadelskydd, reflexvästar, lysen och cykelkorg.*



**Styrdokument:** Det finns styrdokument för tjänsteresor med cykel. *Styrdokumentet uppmuntrar till att resa med cykel och gäller alla på arbetsplatsen. Den kan exempelvis ingå i en resepolicy.*



**Mätning:** Det görs en regelbunden mätning av hur många som cyklar. *Minst en gång per år mäts hur många som cyklar till och från arbetet och i tjänsten, exempelvis genom en resvaneundersökning eller cykelräkning. Mätning används som underlag för att utvärdera vilka åtgärder som leder till ökad cykelpendling.*



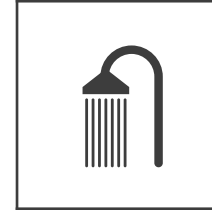
**Cykelaktivitet:** Minst en årlig aktivitet som uppmuntrar cykling arrangeras. *Det kan exempelvis vara en cykelutmaning, cykelservice för privata cyklar, cykelturer, kampanjer, utdelning av cykeltillbehör, cykeldag eller seminarier om cykling/säkerhet/hälsa.*



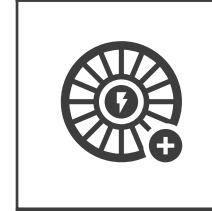
**Cykelparkering++:** Det finns möjlighet att låsa fast cykeln i ramen vid cykelparkeringen. *Parkeringen är trygg och säker, det finns bra belysning och inga dolda hörn. Övergivna cyklar rensas bort regelbundet.*



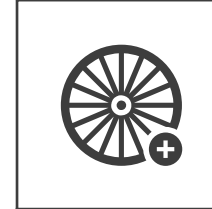
**Väderskydd:** Det finns cykelparkering med väderskydd för privata cyklar. *Antalet platser är anpassat efter behov och parkeringen finns inom en minuts gångavstånd. Parkeringen är belyst och övergivna cyklar rensas bort regelbundet.*



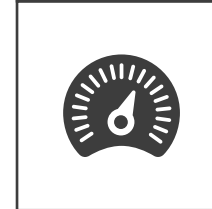
**Dusch:** Det finns dusch och omklädningsrum.



**Elcyklar++:** Antalet tjänstecyklar som är elcyklar är anpassat efter behov. *Placeringen av cyklarna är känd och tillgänglig. Cyklarna är i gott skick och utrustas med dubbdäck under vintersäsongen.*



**Tjänstecyklar++:** Tjänstecyklarna får användas även under lunchtid.



**Kompressorpump:** Det finns en kompressordriven cykelpump. *Pumpen ska vara lätt att använda och placeringen ska vara känd och lättillgänglig.*



**Styrdokument+:** Styrdokumentet säger att inga tjänsteresor upp till 5 km bör ske med bil. *Styrdokumentet gäller alla på arbetsplatsen och kan exempelvis ingå i en resepolicy.*



**Ledarskap:** Personer i ledande ställning deltar i minst en årlig cykelaktivitet som arrangeras av arbetsgivaren.



**Löneväxling:** Det finns möjlighet att göra löneväxling mot cykel. *Löneväxling mot cykel innebär att en anställd byter en del av sin bruttolön mot en cykel. Det kan göras vid ett enstaka tillfälle eller fortlöpande.*



**Uppmuntran:** Medarbetare med personalansvar uppmuntrar till cykling. *Det kan ske genom att introducera tjänstecyklarna för nyanställda, inkludera cykling i en årlig enkät om arbetsmiljön eller genom informationsmöten från personalavdelningen.*



**Inomhusparkering:** Det finns ett låst utrymme inomhus för privata cyklar. *Antalet platser är anpassat efter behov och parkeringen finns inom ca en minuts gångavstånd. Övergivna cyklar rensas bort regelbundet.*



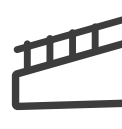
**Trygghetsstudie:** En trygghetsstudie av cykelparkeringen har genomförts. *Efter studien planeras och genomförs eventuella åtgärdsförslag.*



**Torra kläder:** Det finns möjlighet att torka kläder. *Exempelvis i torkskåp.*



**Dörröppnare:** Det finns automatiska dörröppnare till cykelförråd och entré.



**Cykelramp:** Det finns en cykelramp och/eller lättforcerade trösklar till cykelförrådet.



**Cykelverkstad:** Det finns tillgång till lokal med verktyg för att meka med cykeln.



**Laddstationer:** Det finns laddstationer vid cykelparkeringen för privata elcyklar.



**Lastcyklar:** Det finns specialcyklar och tillbehör för transport av utrustning. *Det kan exempelvis vara lastcyklar, lådcyklar, vikbara cyklar och cykelkärror. Cyklarna är i gott skick och utrustas med dubbdäck under vintersäsongen.*



**Cykelhjälm+:** Det finns möjlighet att prova ut personliga cykelhjälm till tjänsteresor. *Hjälmarna får även användas privat.*



**Förmåncykel:** Medarbetare har möjlighet att få en förmåns-, hyr- eller leasingcykel.



**Reseersättning:** Medarbetare som cyklar till och från arbetet kan få ersättning. *De kan exempelvis få möjlighet att räkna in en del av restiden som arbetstid, kanske genom att utnyttja friskvårdstid till arbetspendling. Det kan också vara uppmuntran i form av pengar eller värdehandling, exempelvis ekonomisk ersättning till de som använder sin privata cykel i tjänsten.*



**Ledarskap+:** Personer i ledande ställning på arbetsplatsen cyklar regelbundet i tjänsten om det är möjligt.



**Cykelaktivitet+:** Minst två årliga cykelaktiviteter som uppmuntrar till cykling arrangeras. *Det kan exempelvis vara en cykelutmaning, cykelservice för privata cyklar, cykelturer, kampanjer, utdelning av cykeltillbehör, cykeldag eller seminarier om cykling.*



**Utvärdering:** Minst en cykelrelaterad aktivitet/åtgärd utvärderas. *Utvärderingen används för att dra lärdom inför framtida insatser inom cykling.*



**Cykelparkering+++:** Det finns cykelställ för olika typer av cyklar.



**Cykelrum:** Det finns cykelrum med entré utifrån med möjlighet att gå direkt in i trapphus/hiss när cykeln är lämnad.



**Cykelrum+:** Dörr till cykelrum/entré är bred nog för att passera med en specialcykel.



**Cykelrengöring:** Det finns möjlighet att spola bort lera och/eller salt från cykeln året runt.



**Tjänstecyklar++:** Tjänstecyklarna får användas privat på kvällar och helger. *Cyklarna är i gott skick och utrustas med dubbdäck under vintersäsongen.*



**Tjänstecyklar+++:** Det finns möjlighet för medarbetarna att prova ut personliga tjänstecyklar. *Cyklarna får även användas privat.*



**Cykelutrustning+:** Det finns möjlighet att låna personlig utrustning till tjänstecyklar. *Exempel på utrustning är regnkläder, sadelskydd, reflexvästar, lysen och cykelkorg och utrustningen får även användas privat.*



**Cykelbidrag:** Medarbetarna kan få cykelbidrag till ett värde av minst 500 kr per år för service och cykelrelaterade inköp.



**Mål:** Det finns mål och en plan för cykelfrågor. *Efterlevnaden av resepolitcygn och hur många som cyklar i tjänsten och till och från arbetet utvärderas. Utifrån resultatet sätts nya mål och åtgärdsplaner tas fram för att nå dem. Minst fem cykelrelaterade aktiviteter/åtgärder utvärderas i relation till den plan och de mål som finns för cykelfrågor.*



**Beteendepåverkan:** Det finns en årlig budget avsatt för beteendepåverkande arbete avseende cykelfrågor.

# TÄVLA OM ATT BLI CYKELVÄNLIGAST I STOCKHOLM

## #1

### Hur kan vår arbetsplats delta i tävlingen?

Alla arbetsplatser som deltar har chans att bli Cykelvänligast i Stockholm, Årets nykomling eller få utmärkelse för Årets cykelidé. Genom att registrera er på [cykelvanligast.se](http://cykelvanligast.se) är ni automatiskt med i tävlingen. Sista dag för att kunna göra ändringar på er kriteriesida är den 31 september varje år.

## #2

### Vad kan arbetsplatsen vinna?

Priset till vinnarna i varje kategori är att arbetsplatsen lyfts fram under den årliga Klimatpakten-konferensen i Stockholms stadshus! Firandet sprids även på hemsidan samt genom en kampanj på sociala medier. De tre vinnarna får även ett stort inramat diplom med juryns motivering.

## #3

### Hur går bedömningen till?

En jury utsedd av projektledningen utser vinnarna bland de deltagande arbetsplatserna. Juryns beslut kan inte överklagas.

## #4

### Mer information.

Om ni vill veta mer hör av er till oss på [info@cykelvanligast.se](mailto:info@cykelvanligast.se).





**Vill du veta mer?**  
[info@cykelvänligast.se](mailto:info@cykelvänligast.se)  
[cykelvänligast.se](http://cykelvänligast.se)



[@cykelvanligaststhlm](https://www.instagram.com/cykelvanligaststhlm)

**Cykelvänligast**