



Välkommen till Svensk Cyklings Cykeleko nummer två!

Här samlar vi nyheter som rör cykling, och allt är fritt fram att publicera i sin helhet eller delar. Vårt mål är att det skrivs mer om cyklings tjänster, såväl för individen som för samhället.

FN-organet WHO:s unika redskap för hälsoekonomiska bedömningar av cykling som offentliggjordes i slutet av november är ett otvetydigt starkt argument för ökad cykling: samhället kan tjäna miljarder på en ordentlig cykeloffensiv.

Cykling måste dessutom bli ett prioriterat transportmedel om Sverige ska klara klimatmålet till 2050. Cykeln står nu inför ett potentiellt genombrott. Efter hundra år av anpassning till bilismen är det dags för cyklingen att få en huvudroll i trafikplaneringen. Samhällsekonomiska vinster i miljardklass på folkhälsoområdet, och en hållbar omställning i klimatfrågan – behövs det verkligen fler argument?

Det vilar nu ett stort ansvar på de folkvalda att skapa de allra bästa förutsättningarna för att fler svenskar ska ha möjlighet att cykla säkert på städernas gator, till och från jobb och skolor. Att skapa rätt förutsättning, även i storstäderna. Hur svårt ska det vara?

Klas Elm, ordförande Svensk Cykling

Mobil: 0704-58 01 08

E-post: elm@frisab.com

Årets (h)julklapp

Årets julklapp rullar, är miljövänlig och stavas cykel! Enligt Handelns Utredningsinstitut som traditionellt utser Årets Julklapp ska denna produkt "representera den tid vi lever i". Med tanke på det allvarliga hotet mot vårt klimat har Svensk Cykling slagit in en egen present som passar bättre för utmärkelsen än en GPS. Här bjuder vi på julklappsrimmet!



Klicka för högupplöst

"En present som går att styra
Gammaldags, men ändå grön
Endast två hjul – inte fyra
Dela klappen med miljön!"

Fem går samman i unikt samarbetsprojekt i Göteborg

Cykelpendlandet måste öka i städerna – och Göteborg ska gå i bräschen. Det handlar om ett gemensamt initiativ från Cykelutmaningen, Hisingens Cykelklubb, Svenska Mässan, Trafikkontoret Göteborgs Stad och Svensk Cykling: Projektet Cykelvägen ska bana väg för att fler ställer bilen och väljer att cykla till jobbet istället.

– Mot bakgrund av alla klimatlarm är sådana här satsningar nödvändiga, säger Klas Elm, ordförande i Svensk Cykling.



Cykelutmaningen, Hisingens Cykelklubb, Svenska Mässan, Trafikkontoret Göteborgs Stad och Svensk Cykling har tillsammans tagit fram ett paketerbjudande för att sporra slumrande cyklister till att börja cykla och att få nuvarande cykelpendlare att cykla oftare är idén. Det uttalade övergripande målet är att få många fler göteborgare att ta cykeln till jobbet. För hälsans och miljöns skull.

– Att gå ihop flera aktörer känns helt rätt, eftersom arbetet med att få fler att cykla är så viktigt både för den egna hälsan liksom för miljön måste vi arbeta på bred front, säger Klas Elm, ordförande i Svensk Cykling och en av initiativtagarna till Cykelvägen.

Svenskarna måste cykla mer och oftare, och cykling måste bli ett prioriterat transportmedel om Sverige ska klara klimatmålet till år 2050. Ett utmärkt sätt att minska antalet bilresor är att fler cyklar till jobbet. Cykelvägen tar fasta på just det.

– Majoriteten av alla bilresor till och från arbetsplatser är kortare än fem kilometer, så förutsättningarna finns. Men det behövs morötter, säger Klas Elm.

För några år sedan pratades det mycket om ohälsa och fetmaepidemi. Idag slår allt fler forskare larm om stora klimatförändringar. Att börja cykla är ett genialt enkelt sätt att börja göra något åt problemen. Med två så starka skäl kan man tycka att många fler skulle välja cykeln.

– Men vi lever också i en stressad tillvaro, där det gäller att nå ut med rätt information på rätt sätt. Vi tror inte på att skrämman upp folk i cykelsadeln, utan att påminna om hur kul det är att cykla istället. Hälso- och miljövinster kommer på köpet, säger Klas Elm.



Klicka för högupplöst

Cykelvägen är ett paketerbjudande som företag, organisationer och kommuner kan köpa in till de anställda. Paketet, som är designat för att uppmuntra de anställda att mer frekvent välja cykeln till jobbet, ger rabatt för lag som anmäler sig till Cykelutmaningen (Cykelutmaningen är en miljö- och friskvårdsaktivitet som vänder sig till anställda vid företag, förvaltningar och kommuner), entré till Sveriges största cykelmässa "På Två Hjul" i januari samt startplats i ett 25 kilometer långt speciallopp av "Hisingen Runt" som arrangeras av Hisingens CK.

Vinterrigga cykeln!

Vintern är en av de bästa årstiderna att välja cykeln framför bilen - du slipper skrapa vindrutor, får massor av frisk luft och en stor bonus är att du slipper trängsel på cykelbanorna. Svensk Cykling ger dig de oundgängliga tipsen för en säker cykelvinter.

1. Se till att du syns! Även om snön ligger vit kan bilisterna ha svårt att se dig i mörkret. Använd lyse med vitt eller gult ljus fram, lykta med rött ljus bak och reflexer mellan ekrarna.
2. Luften pyser sakta ur cykeldäcken. Se till att fylla på luft. Har du ingen egen cykelpump hjälper närmaste cykelhandlare dig.
3. Kolla också att däcken inte är slitna – det är viktigt för din säkerhet.
4. Serva cykeln! Rengör cykeln från vägsalt och slask och smörj upp den. Kontrollera också att inte bromsklossar och däck är nedslitna.
5. Kontrollera att hjulen är raka och att de inte har slagit sig.
6. Välj smarta kläder som andas samtidigt som de håller dig varm, välj plagg som inte riskerar att fastna i hjulen eller kedjan.
7. En tunn bomullsmössa under hjälmen gör underverk.
8. Kontrollera att ringlocken fungerar.
9. Gör rent kedjan så ofta du orkar, så håller cykeln längre. Olja in den (måttligt) efter rengöring. Kontrollera också att den är lagom spänd och att alla skruvar och detaljer sitter fast.

Cykla så mycket du orkar! En bonus till dig som vintercyklist är att du slipper trängsel på cykelbanorna.

Cykelturism lukrativ bransch

Cykelvägarna i Sverige kan bli Sveriges nästa turistlockelse. Om de bara byggs. Vinsten blir en cykelturism som kan generera 1,5 miljarder kronor per år. Men då behöver finansiella medel till cykelvägar prioriteras.

Potentialen för att fler ska börja cykla är stor om bara den bilfria infrastrukturen utvecklas. I andra länder har cyklingen ökat markant så snart cyklisterna sluppit den blandade trafiken. Människor vill cykla men vågar inte. Sverige börjar halka efter i utvecklingen och missar därmed de positiva effekter som cyklingen medför på bland annat framkomligheten, miljön och folkhälsan. Än bättre utsikter till ökat cyklande får vi om möjligheten att medföra cykeln på bussar och tåg förbättras.

– Cykelturismen har utvecklats mycket i både Spanien och USA de senaste åren, och Sverige hamnar på efterkälken. Nu krävs det omfattande satsningar på infrastrukturen och andra cykelfrämjande åtgärder, säger Klas Elm, ordförande Svensk Cykling.

Den svenska cykelturismen skulle på 20 år kunna generera intäkter om cirka 1,5 miljarder kronor per år (idag ligger den siffran på 0,2 mdr kr) om det fanns ett antal bilfria cykelleder av hög kvalitet. Det bedömer Nutek, som samtidigt föreslår att regeringen ska prioritera en pilotled av internationell klass i första hand.

Idag läggs nästan alla investeringsmedel på bilvägarna. Cykelvägarna bortprioriteras och får finansiella medel endast om det blir pengar över, vilket det sällan blir.

Eftersom klimatfrågan ständigt är i ropet ligger det verkligen i tiden att nu ta tag i utvecklingen av cykelvägar och därmed skapa en hållbar turism. Det är dags att våga satsa på cykeln.

Cykelkonferens i Göteborg, 24 januari 2008

Med tanke på cyklingens alla kvaliteter – klimatvänligt, hälsosamt, ekonomiskt, roligt – så borde cykling vara det mest omhuldade transportslaget. Så är det inte. Vägverket antog år 2000 ett nationellt cykelprogram där ett av målen var att öka cyklingens andel av resorna från 12 till 16 procent. 2006 hade andelen cykelresor minskat till drygt nio procent.

För att förvandla vanebilister till vanecyklisterna krävs en förbättrad cykelmiljö. Det kräver en medveten, uthållig trafik- och samhällsbyggnadspolitik. Därför har Svensk Cykling bjudit in infrastrukturminister Åsa Torstensson, vägverkets generaldirektör Ingemar Skogö och ledande företrädare för några viktiga kommuner till denna konferens.

Tid: Den 24 januari 2008

Plats: Svenska Mässan i Göteborg

Pris: Konferensavgift 995 kr plus moms. I avgiften ingår kaffe och lunch samt gratis inträde på Cykel- och MC-mässan På Två Hjul.

Du hittar program och anmälningsuppgifter på Svensk Cyklings hemsida, www.svenskcykling.se.

Välkomna!

Cykla oftare – lev längre

Cykling till och från jobbet reducerar dödligheten kraftigt. WHO fastställer i en ny rapport att det räcker med ett genomsnitt på tre timmars cykling per vecka för att minska risken för dödlighet med 40 procent.

Vad är kostnaden respektive nyttan med investeringar i cykelbanor? Det kan WHO nu reda ut. I en beräkningsmodell som tagit hänsyn till ohälsa, sjukfrånvaro, osäkerhet i trafikmiljön, kostnader för parkering och skolskjutsning samt externa effekter av biltrafik, har de hälsoekonomiska effekterna av cykling kommit på pränt. WHO:s modell välkomnas av Svensk Cykling.

– Samhällets kostnader för sjukdomar kopplade till fysisk inaktivitet uppskattas till 100 miljarder kronor årligen. Cykling är ett enkelt recept till att hålla sig frisk, säger Klas Elm, ordförande för Svensk Cykling.

Folkhälsan har försämrats alarmerande i takt med att svenskarna blivit mer motorburna. Tidigare fick människor tillräckligt med fysisk aktivitet helt enkelt genom att förflytta sig mellan olika platser. Detta har förändrats gradvis sedan 50-talet då fysisk aktivitet alltmer började förflyttas till fritiden. I slutet av 80-talet började samhällets engagemang i frågan att svikta och man ansåg att individen själv fick ta ansvar för sitt rörelsebehov.

– Det räcker att cykla till och från jobbet ett par dagar i veckan för att man ska förbättra sin hälsa. Det är inte svårare än så, betonar Klas Elm.

WHO:s hälsoekonomiska beräkningsmodell baseras på en undersökning från Köpenhamn. Studien hade fördelen att den kunde urskilja fördelarna med cykling jämfört med andra former av fysisk aktivitet, även olika former av idrott. Resultaten visade att dödligheten var lägre bland de fysiskt aktiva. Cyklingen i sig visade sig leda till 40 procent mindre risk för dödlighet knuten till alla typer av sjukdomar och andra dödsorsaker, som exempelvis trafikolyckor.

De cykelpendlande personerna i studien cyklade i genomsnitt tre timmar per vecka. Pendlingstiden låg på cirka 20 minuter per riktning.

Läs hela rapporten på (www.euro.who.int/transport/policy/20070503_1).