



# Cykelvänlig arbetsplats

## Kom igång och börja bocka av!



Det går att nå olika nivåer, som visas i olika antal ifyllda stjärnor. För att uppnå en stjärna behöver ni kryssa i fem olika kriterier, för två stjärnor krävs tio kriterier och för tre stjärnor behöver ni femton och så vidare. Tävligen pågår till och med den 30 juni 2023.

### 1. Cykelparkering

- 1.1. Vi har en cykelparkering i anslutning till arbetsplatsen med möjlighet att låsa fast cykeln  
Cykelparkeringen behöver inte ägas av arbetsplatsen, däremot måste anställda ha möjlighet att använda parkeringen. Det viktiga är att det finns plats för både anställdas och besökares cyklar.
- 1.2. Vi har en väderskyddad cykelparkering med möjlighet att låsa fast cykeln, alt. ett cykelgarage. Olika typer av cyklar ska få plats.  
En cykel som skyddas från väder och rusk håller längre samtidigt som den är torr när cyklisten kommer för att hämta den.
- 1.3. Vi har en cykelparkering med plats för olika cykeltyper och utrustning, som till exempel lastcyklar och cykelkärror  
Det blir allt vanligare med olika cykelfordon, till exempel låd- och lastcyklar. För att olika cykelfordon ska kunna parkera säkert är det cykelvänligt att erbjuda cykelparkering för olika cykelfordon.
- 1.4. Vi har ett anpassat cykelrum, utan trösklar, automatisk dörröppning och med möjlighet till låst förvaring  
Cykelrummet ska vara väl belyst och anpassats för cykelförvaring. Det ska kännas tryggt, säkert och enkelt att lämna sin cykel här.
- 1.5. Vi ser över antalet cykelplatser så att det motsvarar behovet på arbetsplatsen och ser till att införa fler parkeringsplatser vid behov  
Antalet platser ska vara anpassat efter antalet medarbetare och besökare. Tanken med en cykelvänlig arbetsplats är att fler ska vilja cykla! En riktlinje är att det ska finnas omkring 10 % fler cykelplatser än behovet för att det ska finnas utrymme för en ökning av cyklister.

### 2. Cykelhjälpmedel och utrustning

- 2.1. Alla på vår arbetsplats har tillgång till en pump och verktyg för enklare service  
En cykelpump och verktyg kan till exempel finnas lättillgängligt i receptionen, hos cykelinspiratören eller liknande.
- 2.2. Vi har utrymme för dusch, ombyte och förvaring av kläder.  
För att underlätta för dem som arbetspendlar med cykel finns möjlighet till dusch, ombyte och förvaring av svettiga kläder. Utrymmet kan se ut på olika vis. Det kan vara ett traditionellt omklädningsrum eller en rymlig toalett med dusch.
- 2.3. Vi erbjuder utlåning av cykelhjälm, vid cykling i tjänsten.

För tryggare cykling är det bra att det finns tillgång till cykelhjälm på arbetsplatsen.

- 2.4. Vi har en cykelhållare för att ta med cykel på tjänsteresa med bil.  
Det kan vara bra att kunna ha med sig cykel för kortare sträckor. Cykelhållare till bil kan även vara bra för att kunna lämna cyklarna på service eller liknande.

### 3. Cykelpendling

- 3.1. Vi har ett styrdokument/policy som uppmuntrar till att kortare tjänsteresor sker med cykel.  
Styrdokumentet/policyn ska gälla alla på arbetsplatsen.
- 3.2. Vi erbjuder ekonomisk ersättning till de medarbetare som använder sin privata cykel i tjänsten.  
Att erbjuda ersättning för slitage och service till de som använder sin privata cykel i tjänsten kan vara en bra lösning för de företag som inte har möjlighet att ha egna låncyklar.
- 3.3 Vi erbjuder anställda att använda arbetstid och/eller friskvårdstid för arbetspendling, dusch och ombyte.  
Att få motionen som cykelpendlingen ger som friskvårdstid kan vara en god motivation för att välja cykeln framför bilen. En annan morot kan vara att låta anställda byta om och duscha på arbetstid för att inte behöva lägga extra tid på ombyte och dusch.

### 4. Tjänstecyklar

- 4.1. Vi har cyklar för tjänsteresor och underhåller dessa, och/eller har abonnemang på låncyklar.  
Tjänstecyklarna ska hållas i gott skick och rutiner för felanmälan och service ska finnas.
- 4.2. Vi har specialcyklar och utrustning, så som lastcyklar, vikcyklar och cykelkärror för tjänsteresor och underhåller dessa.  
Det finns många olika cykeltyper för olika behov. För resor som kräver att den anställda har med sig mycket saker kan en lastcykel vara lämplig. För en tjänsteresa som behöver kompletteras med tåg eller buss kan en vikcykel vara passande.
- 4.3. Vi erbjuder våra medarbetare att använda företagets tjänstecyklar privat, utanför arbetstid.  
Om företaget har specialcyklar för tjänsteärenden kan det vara uppskattat att erbjuda medarbetarna att låna dessa privat, utanför arbetstid.

### 5. Organisation

- 5.1. Personer i ledande ställning på arbetsplatsen cyklar till arbetet eller i tjänsten.  
Att personer med ledande positioner tar cykeln till jobbet visar på gott exempel och kan inspirera medarbetare att göra likadant.
- 5.2. Vi har cykelrelaterad information på vårt intranät, och nyanställda informeras om cykling på arbetsplatsen och vår resepolicy.

Informationen kan se ut och spridas till nyanställda på olika sätt. Till exempel skulle den kunna ges innan en ny medarbetare börjar eller under första dagen på jobbet. En bra sak för nya medarbetare att veta är hur de bäst kan ta sig med cykel till arbetsplatsen.

- 5.3. Vi har en cykelgrupp och/eller inspiratör på arbetsplatsen. Det är tydligt för anställda vem de kan vända sig till i cykelfrågor.  
En inspiratör eller cykelgrupp är viktigt för att hålla arbetet levande under året. Personen/personerna kan bland annat ansvara för information till medarbetarna, cykelaktiviteter och uppmuntran.
- 5.4. Vi mäter regelbundet hur många anställda som cyklar till arbetet och/eller i tjänsten.  
Att sätta upp mål och utvärdera hur många som cyklar till arbetsplatsen, deltar i cykelutmaningar eller andra aktiviteter, är ett bra sätt att följa upp om arbetet faktiskt ger resultat. Förslagsvis kan en enkel reseundersökning genomföras i början av arbetet och en precis innan tävlingens slut.

## 6. Uppmuntran

- 6.1. Vi erbjuder våra anställda förmåns-, hyr- eller leasingcykel.  
Genom att underlätta tillgången till cykel är steget lättare till att komma igång med cyklandet även privat.
- 6.2. Vi erbjuder årligen ett cykelbidrag för service och tillbehör avseende anställdas privata cyklar.  
Ekonomiskt stöd kan underlätta och uppmuntra medarbetare att börja cykla mer.
- 6.3. Vi har avtal med cykelhandlare för rabatter och erbjudanden gällande cyklar och cykelutrustning.  
Rabatter kan underlätta och uppmuntra medarbetare att börja cykla mer.
- 6.4. Vi arbetar aktivt för att underlätta vintercykling.  
Det finns olika sätt att uppmuntra till vintercykling. Det kan exempelvis vara att tillhandahålla med vinterdäck.
- 6.5. Vi erbjuder minst en årlig aktivitet som uppmuntrar till ökad cykling  
Endast fantasin begränsar er här! Exempel på aktiviteter kan vara interna tävlingar för att uppmuntra till cykling året om eller en gemensam cykelutflykt. Eller varför inte ta chansen och utmana en annan arbetsplats i en cykla till jobbet tävling!
- 6.6. Vi har en årlig budgetpost för beteendepåverkande arbete avseende cykling.  
En årlig budgetpost för cykling visar att cykling är ett prioriterat område.

---

Cykelvänlig arbetsplats är en av aktiviteterna i projektet Testresenär – arbetsplatser Region Jämtland Härjedalen. Med projektet vill vi skapa lägre koldioxidutsläpp och ökad konkurrenskraft. Du kan läsa mer om projektet på [regionjh.se/testres](https://regionjh.se/testres)

Region Jämtland Härjedalen är projektägare. Samtliga av region Jämtland Härjedalens åtta kommuner sitter med i projektgruppen genom sina energi och klimatrådgivare

Där finns även Vy tåg, Vy Stadsbussarna Östersund och Z länstrafiken representerade.  
Projektet samarbetar med många andra projekt och trafikplaneringsuppdrag på regional, nationell och internationell nivå.

Projektet pågår mellan 20200101-20230430 och är finansierat av bl a 1:1 medel Tillväxtverket och regionala utvecklingsfonden med en omsättning på drygt fem miljoner kronor.