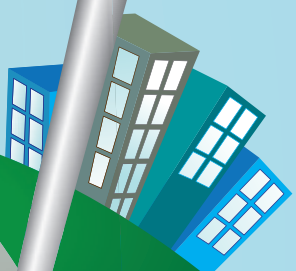
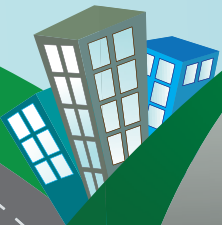


Sats på sykkel!



Hvorfor?

Sykling gir god helse

- fysisk aktivitet er en kilde til glede, livsutfoldelse og mestring
- fysisk aktivitet er viktig for å forebygge sykdom
- jo flere som sykler, jo sikrere er det å være syklist
- helseerisikoen ved å sitte stille er langt større enn ulykkesrisikoen ved å sykle

Sykling er bra for miljøet

- sykkelen tar liten plass og er godt egnet i byer og tettsteder
- overgang fra bil til sykkel gir reduksjon i CO₂-utslipp

Sykling er god samfunnsøkonomi

- nytten av å legge til rette for sykling er mer enn 4–5 ganger høyere enn kostnadene
- «HEAT for cycling» er et WHO-verktøy som beregner nytten av å legge til rette for sykling

Anbefalinger for fysisk aktivitet

- barn og unge bør være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag
- voksne bør være fysisk aktive i minst 30 minutter hver dag
- intensiteten bør minimum tilsvare rask gange

Den enkleste måten å være fysisk aktiv på, er å legge aktiviteten inn i daglige rutiner – for eksempel ved å sykle til og fra jobb og fritidsaktiviteter.



Hvordan?

Etablere sammenhengende hovednett for sykkeltrafikk i byer og tettsteder

- gi sykkelen plass i gatene – sykkelfelt er en god løsning
- sørge for sikker sykkelparkering – også ved kollektivknutepunkter og holdeplasser
- sikre høy kvalitet på sykkelanleggene
- heve standarden på drift og vedlikehold

Styrke sykkelens konkurransefortrinn i forhold til bilen

- innføre parkeringsrestriksjoner
- innføre lavere fartsgrenser i byer og tettsteder
- planlegge for konsentrert by- og tettstedsutvikling

Sikre mulighet for aktiv skoleveg

- bedre tryggheten på skolevegene
- prioritere skoleveg i arbeidet med økt trafiksikkerhet
- sikre skolevegen som en viktig sosial arena

Nasjonal sykkelstrategi har følgende mål: Attraktivt å sykle for alle

- sykkeltrafikken i Norge skal utgjøre minst 8 % av alle reiser
- i byer og tettsteder skal sykkeltrafikken dobles
- 80 % av barn og unge skal gå eller sykle til og fra skolen

Nasjonal sykkelstrategi er et grunnlagsdokument for Nasjonal transportplan 2010–2019.



Potensialet for økt sykling er stort

Tre av fire har tilgang til sykkel, men...

- det brukes bil på nesten 70 % av alle reiser under 3 km
- sykkel brukes bare på 5 % av alle arbeidsreiser

Nesten 90 % av alle arbeidstakere har tilgang til gratis parkeringsplass for bil. Visste du at du sykler hele 5 km på et kvarter?

Et nettverk av sykkelbyer

Statens vegvesen har etablert Sykkelnettverket, som er et faglig nettverk for erfaringsoverføring og kompetanseheving. Nettverket er åpent for alle kommuner og fylkeskommuner som ønsker å satse på økt sykkelbruk, og deltakelse er gratis.

Lenker

- www.sykkelby.no
- www.vegvesen.no
- www.helsedirektoratet.no

Kilder: Nasjonal sykkelstrategi (Vegdirektoratet ISSN-1890-2472), RVU 2005 (TØI-rapport 844/2006), Gang- og sykkelvegnett i norske byer – nytte-kostnadsanalyser (TØI-rapport 567/2002), Handlingsplan for fysisk aktivitet (Departementene I-1104 B)

Brosjyren kan bestilles fra: publvd@vegvesen.no

IS-1668

