



Statens vegvesen



I BYEN
UTEN
BILEN

EUROPEISK KAMPANJE

- + Over 2000 byer i Europa markerer **Europeisk mobilitetsuke** og **Internasjonal bilfri dag** i september
- + Flere norske byer er med på markeringen med ulike aktiviteter, se **www.bilfridag.no**
- + Målet er å motivere til miljøvennlig transport og mindre biltrafikk i sentrumsområder



TA SJANSEN – I BYEN UTEN BILEN

Det er menneskene som skaper byens liv. Byen er bevegelse av mennesker, varer og tjenester. Dette skaper trafikk. Ved å gi mer plass for gående, syklende og kollektivbrukere og mindre plass til biler, kan vi bidra til et sunnere liv for alle innbyggerne.

- + Byene står i dag for betydelige klimagassutslipp, spesielt fra vegtrafikken.
- + Bilen står for ca 2/3 av alle reiser i Norge og 80 % av samlet reiselengde.
- + 70 % av befolkningen bor i byer og tettsteder.
- + Bilen er behagelig og lett å bruke, men den tar mye plass og den forurensrer. Dessuten gjør den oss litt slappe!
- + Det finnes alternativer hvis du våger å prøve – særlig i byene!



Foto: Eivind Kvambe

TIL DEG SOM KJØRER BIL

– hvorfor kjøre når du kan la bilen stå og:

NÅ LENGER ENN DU TROR

På 15 minutter kan du sykle 5 km eller gå 1,5 km. Ved å gå, sykle eller bruke kollektivtransport kan du reise på kryss og tvers av byen uten å måtte lete etter en parkeringsplass for bilen.

FÅ EN POSITIV OPPLEVELSE

Når vi går eller sykler er vi i omgivelsene, vi transporteres ikke gjennom dem. Du kan slippe kø og rushtidsproblemer og føle vær og vind. Med kollektivtransport kan du lese og slappe av under reisen uten å bekymre deg om bompenger og lukeparkering.

SPARE TID OG PENGER

Særlig i rushtiden kan du spare tid ved å gå, sykle eller reise kollektivt. Sykkelen er fleksibel, lett tilgjengelig og rimelig i bruk. For noen er dessuten kollektivtransporten en billig og smart "bil nummer to". Reiser du ofte kan kollektivtransporten bli enda rimeligere med ulike flerreisekort som månedskort, ukekort og kupongkort. ▷



Foto: William Briggs

FÅ BEDRE HELSE OG HUMØR

Regelmessig fysisk aktivitet beskytter mot en rekke sykdommer og lidelser, som hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, fedme og flere kreftformer. Fysisk aktivitet er også viktig for muskler, skjelett og ledd. I tillegg er fysisk aktivitet en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser.

KOMBINERE TRANSPORT MED MOSJON

For voksne vil en halv times aktivitet med moderat intensitet være tilstrekkelig til å gi betydelig helsegevinst, for barn og ungdom anbefales minst en times aktivitet. Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder i løpet av dagen. Det enkleste er å la fysisk aktivitet være en naturlig del av hverdagen, for eksempel ved å sykle til og fra skole, jobb, stasjonen og fritidsaktiviteter. Helseerisikoen ved å sitte stille er langt større enn ulykkesrisikoen ved å sykle!

GJØRE NOE POSITIVT FOR KLIMAET

Overgang fra bil til sykkel og gange kan gi et viktig bidrag til å redusere utslipp av klimagasser. 30 % av all bilkjøring i Norge er turer på under tre kilometer. Lar alle bilen stå på disse turene, sparer vi atmosfæren for store mengder CO₂. Sykkelens rekkevidde er så stor at den er et godt alternativ til bil på korte turer.

BIDRA TIL ET BEDRE LOKALMILJØ

Voksne i nærmiljøet gjør det tryggere for alle. Hvis du går til stasjonen blir du

kjent i nærmiljøet ditt. Ta sykkel hvis det er for langt å gå. Sykkel, gange og kollektivtransport er arealbesparende. En bilpassasjer bruker ti ganger mer gateareal enn en busspassasjer.

Slik vil alle tjene på at flere sykler, går eller reiser med kollektivtransport!





Foto: Berit Hartveit

TIL DEG SOM GÅR, SYKLER OG REISER KOLLEKTIVT – GRATULERER!

Du er en aktiv bidragsyter til en mer miljøvennlig by- og tettstedspolitikk. Du gjør en innsats for å bedre klimaet og lokalmiljøet, og får selv bedre helse! Beregninger viser at en syklist kan forlenge sin gjennomsnittlige levealder med seks år. Mestrer du kollektivtransporten mestrer du også byen og har frihet til å ta del i byens liv og mangfold av aktiviteter.

Å GÅ GIR DEG FLEKSIBILITET

Du er ikke avhengig av andre og du kan ta en snarvei ... eller en omvei. Når du går tar du nærmiljøet i bruk og får tilhørighet. Du kan treffe naboer og slå av en prat! Å gå til buss, trikk eller bane er en perfekt allianse mellom miljøvennlige transportformer og bedre helse.

KOLLEKTIVTRANSPORT FOR ALLE

Alle mennesker har rett til å leve aktive liv, og transporten og byens rom skal være tilrettelagt for det. Alle får en bedre reise når bussen, toget eller trikken holder høy kvalitet. Det legges stadig større vekt på universell utforming av kollektivtilbudet. Merking, god informasjon og trinnløs av- og påstigning på holdeplass gir flere mulighet til å reise, og gjør reisen mer behagelig for alle!



HER FINNER DU RUTEINFORMASJON

Mange kjenner ikke til sitt lokale kollektivtilbud. I de fleste større byer kan du med **internett, telefon** eller **SMS** få informasjon om rutetider og reisealternativ. Rutetabellene oppdateres jevnlig. Husk at om sommeren og ved helligdager kjøres kollektivtrafikken etter spesielle ruter. Du kan også få dette på din egen **mobilttelefon** eller **pc**.

REISEGARANTI!

Flere kollektivselskaper har reisegaranti. Sjekk der du bor! Garantien går i hovedsak ut på at du kan få dekket utgifter til taxi ved forsinkelser på mer enn 20-30 minutter. Har du ideer til forbedringer vil selskapene også gjerne høre fra deg!

NOEN "SPORVETTREGLER"

- + Gi plass også til andre reisende, og ikke bruk flere seter enn du selv trenger å sitte på
- + Slipp folk av først, og gå deretter på selv
- + Beina hører til på golvet, ikke i setet
- + Benytt søppelkassene når du vil kvitte deg med søppel
- + Ikke forstyrr dine medpassasjerer

SMARTE SYKLISTER

- + Er synlige i trafikken
- + Gir tydelige tegn
- + Ser andre trafikanter i øynene
- + Lytter til trafikken, ikke musikken
- + Venter på grønt
- + Gir fotgjengerne førsterett på fortauet
- + Bruker lys i mørket
- + Bruker hjelm



HER KAN DU SYKLE

Mange kommuner og Statens vegvesen har utarbeidet egne sykkelkart med anbefalte ruter. – **Sjekk med din kommune!**

Sykkelen er et kjøretøy og syklister må følge vegtrafikkloven. Syklister kan bruke kjørebanelen, gang- og sykkelveger, sykkelfelt og kollektivfelt. Du kan også sykle mot envegskjøring der det er gitt tillatelse ved skilting.

Syklende kan bare bruke sykkelfelt på høyre side av vegen. Det er lov å sykle på fortau og gangveger når det er liten gangtrafikk, men uten at det er til fare eller hinder for gående. Du må altså sykle i tilnærmet gangfart.

Mer informasjon på: **www.sykkelby.no/sykkelfakta**

Test dine kunnskaper på: **www.vegvesen.no/sykkelspill**

NULL HULL!

Hva gjør du hvis du oppdager hull, feil eller mangler der du sykler?

– MELD FRA!

Ring eller send en epost til kommunen, Statens vegvesen på tlf. 175 / **firmapost@vegvesen.no** eller fyll ut trafikkfellekort hos Syklistenes Landsforening på **www.syklistene.no**. Dersom du er i tvil om hvem som eier vegen vil disse videresende til rette myndigheter.



Foto: Terje Agnalt

HVA GJØR STATENS VEGVESEN OG KOMMUNENE?

Statens vegvesen jobber sammen med kommunene for å gjøre gater *mer attraktive*:

- + Sammenhengende sykkelvegnett i byer og tettsteder
- + Sikre skoleveger
- + Tilrettelegging for sykkelparkering
- + Klar og entydig skilting
- + Tilpassing av fartsgrenser i tettbygde strøk
- + Forbedret drift og vedlikehold på gang- og sykkelruter og holdeplasser
- + Utvikling av knutepunkter og holdeplasser for kollektivtrafikken
- + Å gjøre holdeplasser mer tilgjengelige for byens beboere
- + Miljøvennlig parkeringspolitikk
- + Bedre fremkommelighet for kollektivtransport
- + Sanntidsinformasjon på holdeplasser
- + Tilrettelegging av varetransport
- + God areal- og transportplanlegging som kan gi grunnlag for liv og aktivitet



Foto: Dag Sem



Statens vegvesen



vegvesen.no