



Cykelvänligast





Stockholmsregionens kanske mest hållbara projekt

Vi vill att fler ska cykelpendla till jobbet. Därför startade vi Cykelvänligast som coachar och certifierar företag för cykling. Cykelvänligast drivs av kommuner i Stockholmsregionen i samarbete med Cykelfrämjandet och vänder sig till såväl små som stora företag.

Genom kostnadsfri rådgivning undersöker Cykelvänligast företagens förutsättningar och ger förslag på enkla och mer långsiktiga förbättringar. Samtidigt erbjuds tävlingar för att driva på omställningen.

”Friskare och skärpta medarbetare, stärkt miljöprofil, attraktiv arbetskraft, modernt rättvisetänk och lägre stressnivåer. Fördelarna med att bli en cykelvänlig arbetsplats är många!”

Det finns mycket ett företag kan göra för att underlätta för sina cyklande medarbetare. Det handlar om säkra cykelparkeringar, cykelpumpar och duschar, men också förmåncyklar och engagerat ledarskap för att cykeln ska bli ett attraktivt alternativ.

– När fler cyklar till arbetet förbättras både luftkvaliteten och folkhälsan, samtidigt som det ökar prestationsförmågan och kreativiteten på arbetet, säger Viktor Nordahl Bäcklund, projektledare för Cykelvänligast. Cykelpendling fyller dagsbehovet av motion och leder till mer välmående medarbetare. Så för arbetsgivare finns både rationella och ekonomiska fördelar med att bli en cykelvänlig arbetsplats.

Har ert företag det som krävs
för att bli Cykelvänligast?

Läs mer på
www.cykelvanligast.se
idag!

SVERIGES MEST SÅLDA LÅDCYKEL



Se mer info på
cargobikeofsweden.se



Hållbarhet ett prioriterat kriterium bland framtidens arbetstagare

En nyligen utförd studie, baserad på konversationer med 1 000 anställda på några av USA:s största företag, indikerar starkt att såväl dagens som framtidens arbetstagare prioriterar en arbetsgivare som har en stark miljö- och hållbarhetsprofil.

Faktum är att hälften av alla respondenter, och tre fjärdedelar av respondenterna som går under kategorin millennials (människor födda mellan tidigt 1980-tal och tidigt 2000-tal), var villiga att gå ner i lön för att få arbeta på ett företag som tog ansvar för miljön.

Bli medlem i Cykelvänligast och gör ditt företag konkurrenskraftigare

Nästan 40 procent av samma millennials svarade att de valt ett jobb tidigare för att företaget presterade bäst i hållbarhetsmätningar.

Att prioritera, arbeta med och utveckla sin miljöprofil och hållbarhetsagenda ger alltså en klar fördel och ett vinnande argument när du tävlar om morgondagens arbetstagare med dina branschkonkurrenter. En viktig del av den omställningen innebär att se över transporterna både inom företaget och till företaget. Genom att gå med i Cykelvänligast väver ni ihop medarbetarnas hälsa med hållbarhetsarbetet. När ni väl är med erbjuder vi kostnadsfri coaching för att underlätta omställningen till att göra er arbetsplats cykelvänligare.

Källa: www.fastcompany.com



“Hälften av alla respondenter, och tre fjärdedelar av respondenterna som går under kategorin millennials, var villiga att gå ner i lön för att få arbeta på ett företag som tog ansvar för miljön”



FÖRMÅNSCYKEL

– ARBETSGIVARENS
VERKTYG FÖR HÄLSA
OCH EFFEKTIV FÖRMÅN

Förmånscykel är arbetsgivarens möjlighet att erbjuda sina medarbetare en kvalitetscykel till låg kostnad genom bruttolöneavdrag. Därigenom är det närmast kostnadsneutralt för arbetsgivaren.

Bikelease erbjuder ett förmånligt finansiellt upplägg samt ett mycket omfattande sortiment av cyklar och tillbehör via vår partner Läna Sport. Vi levererar kvalitetscyklar med garanti och årlig service.

På köpet får du som arbetsgivare friskare medarbetare och en god miljöprofil.

Allt finns att finna via vår hemsida, inklusive kontaktuppgifter. www.bikelease.se.




BIKELEASE
för miljö och hälsa



Vill du räkna ut hur mycket din bil kostar?

Då kan du använda dig av Konsumentverkets tjänst Bilsvär som fördelar kostnaden på en rad olika kategorier.

Kör mindre bil, mer pengar till semestern

Många svenskar reflekterar inte över hur mycket det kostar att äga bil. Det menar i alla fall KVD Bilpriser utifrån sin undersökning som genomfördes 2018. Svaren visade att den svenske bilägaren trodde att det var betydligt billigare för dem själva att äga bil än vad det egentligen är. Exempelvis trodde bilägarna av en småbil att kostnaden låg på mellan 2 000 och 3 000 kronor i månaden, när den i själva verket låg på 3 000 till 4 500 kronor i månaden.

För de allra flesta bilar är värdeminskningen den klart största kostnaden, följt av bränsle. Sedan följer reparationer/service, försäkring och den kategori som varierar mest: parkering. För den som bor i en storstad och inte har en parkering hemma eller på jobbet kan den kostnaden dra i väg rejält, medan den som kan parkera gratis hemma och på jobbet sparar tusentals kronor här.

”För den som bor i en storstad och inte har en parkering hemma eller på jobbet kan de kostnaderna dra iväg rejält!”

Storstadsbor prioriterar elcyklar, Cykelvänligast hakar på

En utvärdering av elcykelpremien som infördes 2018, utförd av Naturvårdsverket, säger att hälften av dem som nyttjat premien till att köpa elcykel har kunnat ersätta bilen för arbetspendling.

Den andra hälften elcykelanvändning har ersatt alla andra tänkbara färdmedel i stadsmiljö, det vill säga kollektivtrafik, vanlig cykel och gång. Detta är något som Cykelvänligast hakat på. För att främja utvecklingen kommer vi att erbjuda alla våra medlemmar att testa elcyklar av en rad olika modeller.

Anslut er till Stockholmsregionens kanske mest hållbara projekt idag för fina medlemserbjudanden som gör gott för både vår miljö och den egna plånboken!

Ett skepp kommer lastat med
din förmånscykel. **Välj märke!**



APOLLO


BATAVUS

 **Bianchi**

Crescent

EcoRide

 **MONARK**

NISHIKI

 **SCOTT**

 **SPECIALIZED**

TREK

Läs mer om alla fördelar med vår kostnadsneutrala
cykelförmån här: www.sportson.se/formanscykel

Sportson
Vi kan cyklar.

Cykla för långsiktig samhällsnytta

Omkring sju procent av alla resor inom Stockholms län görs med cykel

Enligt den regionala cykelplanen för Stockholms län ska denna siffra vara uppe i 20 procent 2030. Förutom att det är bra ur hållbarhets-, miljö- och privatekonomiskt perspektiv, kommer det även att gynna vårt samhälle och vår gemensamma ekonomi.

Enligt en utredning genomförd av Cykelfrämjandet kan den regionala cykelplanens mål innebära att samhället sparar drygt 6 miljarder kronor per år tack vare en minskning av antalet för tidiga dödsfall.

För att målet och besparingarna ska uppnås krävs dock också ökade resurser, mer yta och bättre framkomlighet. Investeringar i cykelinfrastrukturen, kort sagt.

Fler cyklar, färre bilar även en folkhälsovinst

Men det är inte bara samhället som vinner på en förbättrad cykelinfrastruktur. Den allmänna folkhälsan går också med vinst. Att cykla minskar nämligen risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och vissa typer av cancer.

Cykelvänligast arbetar med Cykelfrämjandet för att öka medvetandet om vad dessa samhälls- och folkhälsovinsterna och ett välutvecklat cykelnätverk i Sverige kan generera. Vill du ta del av utredningen i sin helhet finns den på www.cykelframjandet.se.



”Men det är inte bara samhället som vinner på en förbättrad cykelinfrastruktur. Den allmänna folkhälsan går också med vinst”



BIKESTER

RIDERS WANTED



BIKESTERS BUTIK I SICKLA.

500 kvm med cyklar, tillbehör och reservdelar. Vi servar din cykel och bjuder på gratis kaffe medan du väntar. Och när du köper en ny cykel hos oss, så monterar vi ihop den och utför justeringar så att den passar just dig.

Välkommen till Bikester på Uddvägen 5 eller online på bikester.se

Att cykla är bra för dig

Vi förstår att det inte går att ersätta alla resor med cykel, men troligtvis fler än du tror. Visste du exempelvis att hälften av alla resor som vi människor gör är under 10km eller att 7 av 10 i Stockholmsregionen skulle kunna cykla till jobbet på 30 minuter? Avstånd som är utmärkta för cykeln. Bor du i en större stad är sannolikheten stor att det finns bildelningstjänster för ärenden där det verkligen behövs. Här är två ytterligare anledningar till att cykla mer till jobbet.

”80 färre dödsfall varje år belyser vikten av att cykelpendla”

2017 ansvarade professor Peter Schantz vid GIH för en studie som lyfte vikten av att cykelpendla till arbetet. Studien utfördes i Stockholmsregionen och hela 352 000 personer medverkade. Utifrån olika hälsoeffektsaspekter kom studien fram till att cykelpendlare har tio procents lägre risk att dö i förtid och i Stockholm skulle det innebära 20 färre dödsfall per år.

Med mer cykelpendling minskar dessutom avgaser från bilar, vilket skulle innebära att antalet människor som dör i förtid minskar med 60 personer per år. Totalt kan alltså 80 liv om året räddas om fler cykelpendlar.


Cykelpendlande sparar dig två veckor per år

Till sist är det ju allmänt känt att ett aktivt liv i rörelse ökar chansen till ett längre och hälsosammare liv, och att det kan vara både stressande och otroligt tråkigt att sitta i bilköer. Apropå bilköer sitter Stockholmare i kö mer än två veckor per år. Tar du cykeln skulle du alltså kunna lägga hela två veckor om året på något betydligt roligare. Bara en sådan sak!



**Totalt kan alltså 80 liv om året
räddas om fler cykelpendlar**





Vi coachar, ger tips och förbättrar möjligheterna för ert företag att cykla

Läs mer på vår hemsida
www.cykelvanligast.se.

Parkera bilen, ta cykeln, det går!

Går det verkligen att ställa om och bli mer cykelburen än bilburen? Det är vi på Cykelvänligast övertygade om, och vi är inte ensamma.

Fixa livspusslet utan bil

Jennifer och Stefan, föräldrar till två småbarn, deltog i Stockholm Vintertramp där de åtog sig att cykla hela vintern från och med 1 december till sista mars 2019.

- Cyklandet blir något annat, något man blir förälskad i, var Jennifers summering av utmaningen.
- Det går att lösa saker utan bil. Med eldriven lastcykel funkar det väldigt smidigt att lösa samma logistik, ta med barnens kompisar, handla, konstaterar Stefan.

Niclas skaffar inte någon ny bil

Efter 18 år som bilägare förlängde Niclas Köhler aldrig sitt leasingavtal. Varför?

- Det är främst av klimat- och miljöskäl. Koldioxidutsläppen måste minska och trafiken står för en stor del av utsläppen. Har man bil blir det lätt att man använder den av bekvämlighetsskäl. Det handlar om att ändra livsstil.

Vilka fördelar ser du med att inte ha en egen bil?

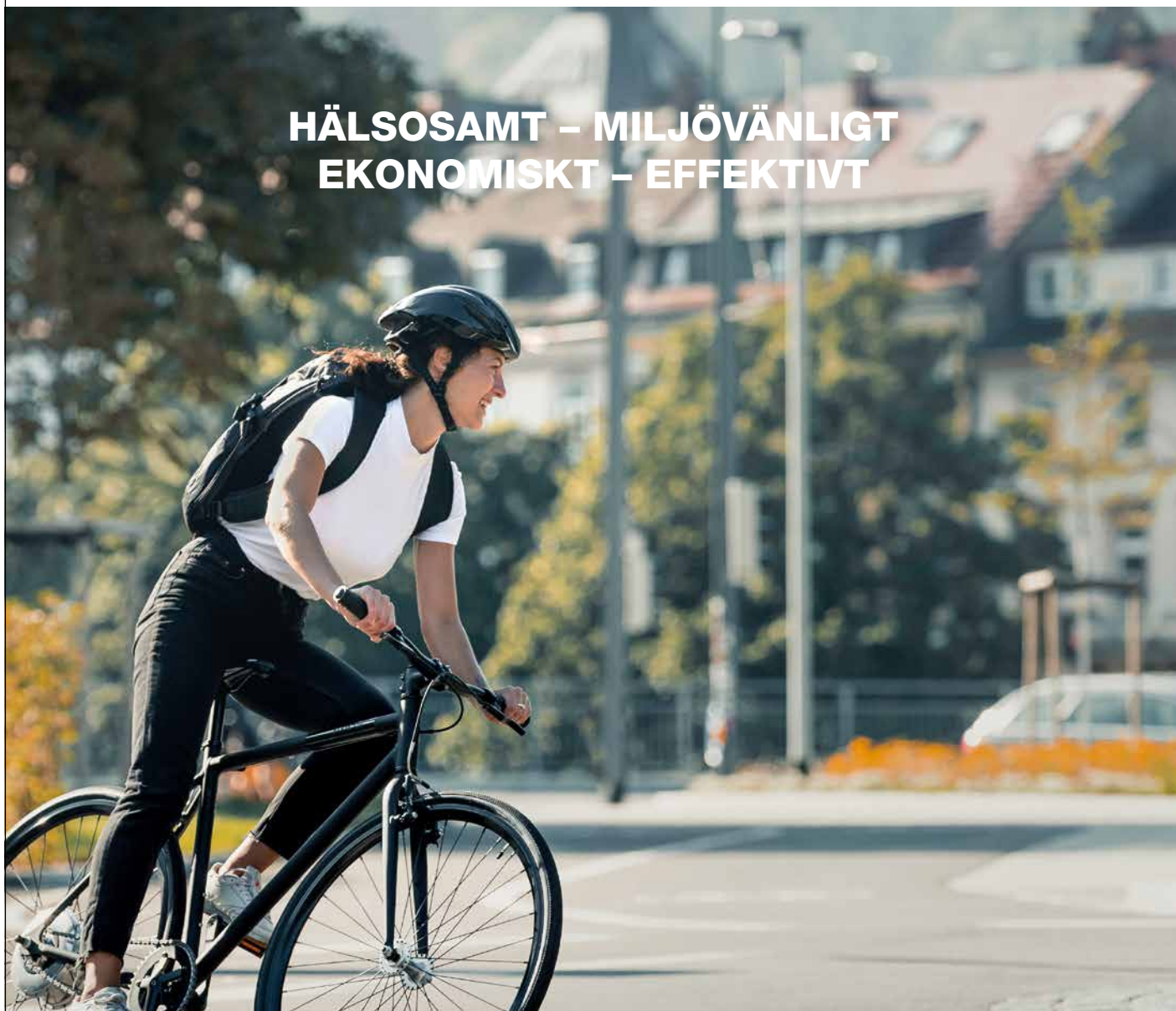
- Det blir mindre bilägarstress. Jag slipper leta parkeringsplats, behöver inte vara orolig för parkeringsböter och jag slipper skotta fram bilen på vintern. Kostnaderna blir också lägre. Min leasingbil kostade mig 3 000 i månaden plus bränsle och boendeparkering.

Läs hela intervjun med Niclas och många andra inspirerande historier på www.utanegenbil.stockholm.se.

BIKESTER

RIDERS WANTED

**HÄLSOSAMT – MILJÖVÄNLIGT
EKONOMISKT – EFFEKTIVT**



MARKNADENS STÖRSTA SORTIMENT AV FÖRMÅNSCYKLAR.

Tillsammans skräddarsyr vi erbjudanden som passar ert företags och dess anställdas behov. Alla paket är kostnadsneutrala för företaget och förmånliga för den anställda!

För mer information kontakta:

Oskar Segerfelt / oskar.segerfelt@internetstores.com / 070 75 76 928

Välkommen till Bikester på Uddvägen 5 eller online på bikester.se

Mitt företag älskar att cykla!

Vi älskar alla våra medlemmar som anslutit sig till Cykelvänligast, och våra medlemmar älskar att cykla. Här vill vi passa på att lyfta några föredömliga exempel på företag som uppmuntrar till ett mer hållbart resesätt!

2019 års vinnare - AFRY AB Solna

Först har vi 2019 års vinnare av Cykelvänligast i Stockholm, AFRY. Utmärkelsen går till en verksamhet som under en längre tid gjort ett gediget arbete för att uppmuntra till och förbättra möjligheterna för sina medarbetare att cykla. AFRY har, förutom att uppfylla tillräckligt med de kriterier som krävs för att få fem stjärnor av oss, även imponerat med löpande satsningar på cykelaktiviteter, sponsring av cykelevent och förmåner till de anställda.

Under våren 2020 arbetar även AFRY AB Solna med att ta fram ett nytt cykelprogram för att ytterligare höja statusen på cyklingen. Flera olika typer av cykelparkeringar, både för anställda och kunder, lounge och café är bara några av förmånerna som finns med i förslaget till nytt cykelgarage i nuvarande bilgaraget.



“AFRY har, förutom att uppfylla tillräckligt med de kriterier som krävs för att få fem stjärnor av oss, även imponerat med löpande satsningar på cykelaktiviteter”

Miljöbonus för alla cyklister hos Edge

Arkitektkontoret Edge i Malmö delar ut miljöbonusar till alla medarbetare som reser klimatsmart till jobbet. Tar du cykeln eller går kan du få upp till 4 000 kronor extra om året. Och detta är ingen nyhet, utan något Edge satt i system sedan 2014. 2019 registrerade ungefär två tredjedelar av Edges 20 anställda en miljöbonus.

– En vanlig fråga är om det inte blir orättvist beroende på var man bor. Men faktum är att under större delen av tiden som vi har arbetat med miljöbonusen är det medarbetare som bott över en mil bort som fått högst miljöbonus. Det handlar om att bryta den slentrianmässiga vanan att ta bilen, säger Jeanette Nilsson, delägare på Edge.

Nyfiken på vilka våra medlemmar är och hur de gör ifrån sig?

Se vår hemsida www.cykelvanligast.se/deltagare.

”Det handlar om att bryta den slentrianmässiga vanan att ta bilen”



Kontakta oss via e-post till info@kronan.com för offert på profilerade företagscyklar.

Myter om cykling

#1

Cykling är farligt – Forskning visar att det är farligare att INTE cykla än att cykla. Att inte röra på sig kan leda till en rad sjukdomar. Den risken är större än att man ska skada sig på cykeln. Men var rädd om dig och se till att du syns ordentligt!

#2

Det går inte att cykla i sina jobbkläder – Dina vanliga kläder duger bra. I Köpenhamn, där drygt en tredjedel av befolkningen cyklar regelbundet, ser man människor cykla i alla slags kläder. Här cyklas det i kostym, kjol och högklackat utan att någon höjer på ögonbrynen.

#3

Om man cyklar tvingas man andas in massa dålig luft – Tyvärr orsakar vissa bilar och bussar avgaser. Det drabbas alla i trafiken av, även bilisterna själva. Bilars AC-system drar in en hel del otäckheter i kupén. Inte minst vid köbildning. Luftintaget sker precis där avgaserna är som mest koncentrerade. Att luften i många städer inte är bra är ett problem, men genom att fler börjar cykla kan vi påverka det till det bättre. Dessutom motverkar de positiva hälsovinsterna med cykling de negativa från inandningen av avgaser.

Källa: Cykelsmart (Svensk cykling)



12 anledningar till att börja cykla

**Gratis
gym**

**Mer
frihet**

**Spara
pengar**

**Minskad
risk för
depression**

**Frigör tid
till annat**

**Klarare
tankar**

**Bättre
miljö**

**Du passerar
bilköerna**

**Upplev
årstiderna**

**Prestera
bättre**

**Anpassat
för alla
kroppar**

**Gör dig
lyckligare**



Bli Cykelvänligast

Genom fyra enkla steg är du omedelbart med och gör din arbetsplats hållbarare, hälsosammare och mer attraktiv för nya arbetstagare.

#1

UTSE ANSVARIG

Börja med att utse en ansvarig person eller arbetsgrupp som jobbar med frågan internt och som blir kontaktperson jämntemot Cykelvänligast. Det kan vara en personalchef, någon i ledningsgruppen eller en redan befintlig cykelinspiratör.

#2

REGISTRERA ER

Registrera er på cykelvanligast.se. Vid registreringen fyller ni i uppgifter om hur cykelvänlig er arbetsplats är idag enligt de kriterier som finns beskrivna. Ladda även upp er logotyp för att synas bland de medverkande arbetsplatserna på hemsidan!

#3

RESVANEUNDERSÖKNING

Skicka därefter ut en resevaneundersökning till era anställda. Den som är kontaktperson på er arbetsplats får ett mail med information och en länk till undersökningen.

#4

PLOCKA KRITERIER

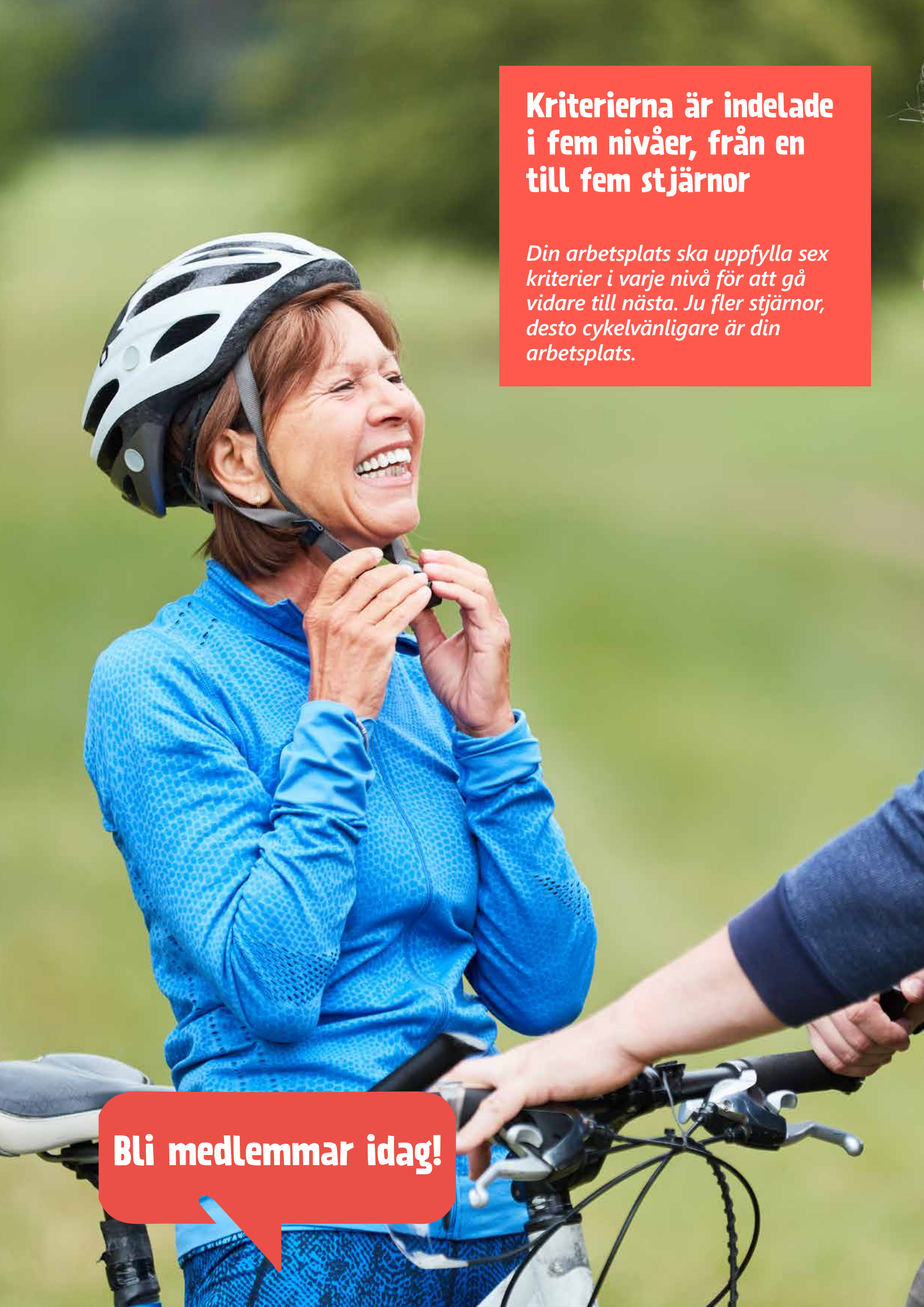
Nu är det bara att sätta igång. Kolla bland kriterierna och gör en plan för vad ni kan förbättra på er arbetsplats. Plocka de lågt hängande frukterna eller satsa på att bli bäst i klassen! För att kunna vara med i prisutdelningen behöver ni kunna visa upp vilka förbättringar ni gjort inför oktober månad varje år.



så mycket mer än bara bilparkering

Vi har

- 2 p-hus bara för cyklar
- 45 garage där man kan parkera cyklar
- 180 cykelboxar för säker förvaring
- över 700 p-platser för cyklar



**Kriterierna är indelade
i fem nivåer, från en
till fem stjärnor**

*Din arbetsplats ska uppfylla sex
kriterier i varje nivå för att gå
vidare till nästa. Ju fler stjärnor,
desto cykelvänligare är din
arbetsplats.*

Bli medlemmar idag!

Cykelvänligast

FRÅN 1,161 BASBELOPP.

UPPTÄCK FRIHETEN MED ŠKODA TJÄNSTECYKEL.

Cykeln är ett bra alternativ till bilen. Du får bättre hälsa och minskar belastningen på miljön. Därför vill vi ge fler möjlighet att ha en bra cykel, enkelt och bekvämt. Du väljer din tjänstecykel ur Canyons hela sortiment, och betalar bara en månadsavgift. Försäkring och lås ingår.



ŠKODA
SIMPLYCLEVER



CANYON AEROAD CF SLX 9.0

- Hjulset: Mavic Comete Pro Carbon
- Gaffel: Canyon Aeroblade SLX
- Bromsar: Shimano Dura-Ace R9100
- Däck: Mavic Yksion Pro

Förmånsvärde fr. 454 kr/mån

skodatjanstecykel.se

Bränsleförbrukning blandad körning 0,0 l/100 km, CO₂ 0 g/km (NEDC 0 g/km). IKANO BANK Leasing 36 mån (exkl moms), 0% särskild leasingavgift, 10% restvärde, fast ränta baserad på SWAP ränta SEK (referensränta). Försäkring och lås ingår. Beräkning av förmånsvärde är gjort enligt anvisningar från Skatteverket, med en avskrivning på 6 år. Förmånsvärde netto/mån vid 50% marginalskatt. Vi reserverar oss för eventuella ändringar och avvikelser. Vi har ett brett utbud av tjänstecyklar från Canyon från 0,167 prisbasbelopp. CANYON AEROAD CF SLX 9.0 från 1,187 basbelopp (53 999 kr inkl moms). Cykeln på bilden kan vara extratrustad.