



# Cykelvänlig arbetsplats

## Nyhetsbrev nr 2 2020

Välkomna till Cykelvänlig arbetsplats andra nyhetsbrev för året. Innehållet varierar som vanligt, och handlar bl.a. om hur pandemin påverkat cyklingen, hur vi kan hålla i och cykla året om, och några julklapps- och träningstips.

Mycket nöje!

### Coronapandemin får fler att cykla

Flera kommuner vittnar om ökad andel cyklister ute på cykelbanorna. Kanske har du själv noterat en strid ström medcyklister? Och det är inte bara fler som cyklar, det köps också cyklar som aldrig förr. Ny statistik från Cykelbranschen visar på en ökning med ca 30% för cykelåret 2019/2020 jämfört med 2018/2019.

– Cykeln har blivit lösningen för många svenskar som vill få ihop vardagen under coronapandemin utan att trängas i kollektivtrafiken. Jag har aldrig tidigare sett en sådan här stor ökning av antalet sålda cyklar under ett år, säger Klas Elm, vd för Svensk Cykling.

Men det är inte bara pandemin som påverkar. Det finns generellt ett ökat intresse för cykling, och då framförallt för mtb och elcykling. När det gäller elcykling har det påverkat så att fler cykelresor görs, och cykelresorna blir också allt längre.

Källa: <https://svenskykling.se/category/pressmeddelanden/>

Vill du veta mer om cykling generellt, eller specifikt om hur pandemin påverkat cyklingen är radioprogrammet Cykla i P1 ett hett tips: <https://sverigesradio.se/cyklaip1>



## AstraZeneca nyttjar pandemin



Pandemin har lagt sig om en blöt filt över Sverige och våra arbetsplatser. Men det finns positiva halmstrån att klänga fast vid. Ökad cykling och den snabba utvecklingen av digitala lösningar är två exempel. Astra Zeneca står för ytterligare ett gott exempel. När större delen av de anställda jobbar hemifrån passar företaget på att bygga om de gemensamma omklädningsrummen. Företaget är

även på gång att bygga nytt cykelgarage för att möta upp för ett ökat cyklande.

## Cykla säkert i höst och vinter

Höstmörkret smyger sig så sakteliga på och det är därmed dags att se till att lampor och reflexer sitter och fungerar som de ska. Vid cykling i mörker ska din cykel ha:

- Röd lykta baktill som tydligt syns på 300 meters avstånd. Får vara av blinkande typ om minst 200 blinkningar/minut.
- Vit eller gul lykta framtill som tydligt syns på 300 meters avstånd, eller med en ljusstyrka som gör att cykeln kan framföras på ett betryggande sätt i mörker.
- Röd reflex baktill
- Vit reflex framtill
- Vit eller orange reflex åt sidan.



En tillkopplad cykelkärra ska ha en röd reflex bakåt eller en röd lykta.

Mer information finns bland Transportstyrelsens föreskrifter:

[https://www.transportstyrelsen.se/TSFS/TSFS%202009\\_31k.pdf](https://www.transportstyrelsen.se/TSFS/TSFS%202009_31k.pdf)



## Klä dig rätt så är vintercykling en baggis!

Även om vi inte sett mycket av vintern än, så är det ändå bra att förbereda sig på den. Här kommer våra bästa tips för att hålla i cyklingen, även på vintern, och bli en åretomcyklist.

1. Var redo  
Är inte cyklingen redan en vana? Förbered morgondagens cykling redan kvällen innan. Kolla väderprognosen, lägg fram passande kläder och packa väskan. Är allt redan klart blir det lättare att komma iväg, trots regn och rusk. Och ju fler gånger du cyklar, ju enklare kommer det bli.
2. Rätt kläder  
Här gäller det att prova sig fram, och hitta det som passar just dig. Ser du transporten som ett träningspass gäller det att inte klä sig för varmt. Hellre lite kyligt till en början än genomsvett efter halva vägen. Se till att hålla huvud, fötter och händer varma – de är mest utsatta.
3. Packa vattentätt  
För en åretomcyklist är slitstarka och vattentäta väskor att föredra, men visst går det bra att lägga det mest ömtåliga i en plastpåse i vanliga väskan också. Ha gärna ett reservkit med slang, pump och däckavtagare liggande i väskan, om olyckan skulle vara framme.
4. Cykla säkert  
Hjälm är en självklarhet, men se också till att ha bra lampor och reflexer, och gärna reflexväst så du ser och syns. Se också till att serva cykeln ordentligt, så att du säkert vet att bromsar och växlar fungerar som de ska.

## (H)julklippstips

Med en dryg månad kvar till jul är det hög tid att börja fundera på vad familj och vänner kan tänkas vara i behov av för att de ska hålla i cyklandet, eller kanske inspireras till att börja? Här kommer några tips på klappar för fanatiker och nybörjare:

- Schyssta sockar – Vem blir inte glad över ett par färgglada strumpor med cykelmotiv?
- Regnskydd till ryggen – Ett sätt att hålla datorn och ombyteskläderna torra är genom regnskydd till väskan. Finns i olika former och även i reflexmaterial.





- Vattentäta skoöverdrag – Finns i alla möjliga färger och prisklasser, och håller fötterna varma och torra, oavsett vilken sko du har under.
- Kedjeolja – Inte det roligaste att få, men inte heller det roligaste att köpa. Och så användbart!
- Emaljugg med cykelmotiv – Sprid din personliga cykelimage genom en schysst mugg med cykelmotiv.
- Håll örönen varma – En tunn mössa i merinoull är varje vintercyklistas bästa vän. Mjuk, skön och kliar inte.



## Gör pendlingen till ett träningspass!

Oavsett hur långt du har till jobbet går det att utnyttja pendlingstiden väl - till att fundera och reflektera över dagen, planera middagen eller mentalt förbereda en tuff arbetsdag. Men det finns också en chans till träning, som gör att du kan komma till jobbet fokuserad och hem avslappnad. En cykelpendlare har allt att vinna.

Men. Tänk på hur du cyklar - du är sällan ensam i trafiken. Var rädd om både dig själv och andra!

### 10-15 minuter

Kan låta som en blygsam sträcka, men det blir ändå tjugo till trettio minuter om dagen. Detta är en perfekt sträcka för återhämtningspass. Ett lättare pass där det handlar om att skapa cirkulation och ett behagligt lugn i kroppen.

Går det inte att köra tufft? Nja, sträckan är lite för kort för att köra exempelvis tröskelträning. Likaså är det svårt att tajma med upp- och nedvärmning när det gäller ännu tuffare intervaller. Men har du extra tid är det bara att bygga på med lämpliga omvägar.

### 30 minuter

Varför inte ett tröskelpass? Du kan antingen hålla ett jämt högt tempo hela vägen på cirka 80-85 procent av din maxpuls, eller dela upp det i kortare intervaller mellan 8-12 minuter med 2 minuters vila emellan. Värm upp 5-10 minuter innan du drar igång med intervallandet.

Är du inte ett fan av extra gadgets och hårda siffror när du cyklar så kör på känsla. Vid den här intensiteten ska andningsfrekvensen öka och det ska vara svårt att hålla ett sammanhängande samtal. Du ska bli varm och känna att benen driver på bra.



60 minuter

Lucky you! Din pendling kan bli precis så effektiv som en timme på cykel kan bli. Beroende på träningsstatus och ambitionsnivå kan du välja att köra återhämtning åt ena hållet, och maximala intervaller åt andra hållet.

VO2max eller maximal syreupptagningsförmåga kan tränas i korta intervaller med stor kraftinsats. Intervallerna kan vara mellan 2 och 5 minuter långa, fördelat på 3 till 5 i antal. Vilan bör vara lika lång som intervallen eller något längre. Du ska förstås vara ordentligt uppvärmd och dessutom rulla av efteråt i 10 till 15 minuter.

En dag kanske du istället orkar med två tröskelpass. Ordentlig uppvärmning samt nedvarvning i 10 till 15 minuter, däremellan kör du som 30 minuters-pendlaren ovan. Detta blir en slitsam och hård dag vilket kan göra att du behöver en vilodag från cykeln efteråt.

Källa: <https://bicycling.se/3-effektiva-pass-for-cykelpendlaren/>

## Kommande i Cykelvänlig arbetsplats

Lite drygt en månad till, sen avslutar vi cykelåret 2020, och även årets omgång av Cykelvänlig arbetsplats. Därefter kommer det att delas ut skyltar eller diplom till alla deltagande arbetsplatser, och vinnare utses i de tre kategorierna "Årets cykelvänligaste arbetsplats", "Årets raket" och "Årets nykomling". Kanske blir det just er arbetsplats som vinner? Glöm då inte att senast 31 december ha uppdaterat vilka kriterier ni uppfyller! Skyltar och diplom börjar delas ut i februari-mars 2021. En ny omgång av Cykelvänlig arbetsplats börjar direkt i januari.

Behöver ni hjälp eller undrar något om kriterier eller tävlingen, kontakta er lokala projektledare.

Vill ni dela mer er av vad som händer på er arbetsplats? Kontakta er lokala projektledare så kanske just ert inlägg kommer med i nästa nyhetsbrev, det första för år 2021.

*Cykla vackert!*

