

# CYKELVÄNLIG ARBETSPLATS



## Filmtajm!

Många arbetsplatser är eller vill bli cykelvänliga. Det är därför vi finns, för att uppmuntra och hjälpa till i det arbetet. Men det är inte alla som känner till att vi finns och vad vi gör och det vill vi naturligtvis ändra på. Därför har vi tagit fram en liten film som på ett enkelt sätt förklarar hur Cykelvänlig arbetsplats funkar. Du kan se den [här](#). Och [här](#) finns nya cykelvänliga banners. Lägg gärna upp dem på er sajt!



## Det är nyttigt att cykla

Ett viktigt argument för att cykla mer och som är motiverande på en arbetsplats är att personalen mår bra av det. Det finns flera hälsoargument:

- ▶ Man minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Om man inte brukar motionera kommer en halvtimmes daglig cykling att göra gott. Exempelvis halveras risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
- ▶ Man kan gå ner i vikt. Alternativt behålla sin vikt samtidigt som man unnar sig att äta lite mer.
- ▶ Man utsätter sig för mindre stress. Med cykel väljer man själv avgångstid, kör i sitt eget tempo och stannar när man vill.
- ▶ Och så blir det roligare på jobbet. När man har cyklat regelbundet under en period kommer syreupptagningsförmågan att höjas. Det påverkar hjärnans arbetskapacitet vilken i sin tur leder till att det blir roligare på jobbet. Förhoppningsvis.

## Har du cykeltips och cykelidéer?

Det kan i princip vara vad som helst är cykelfrämjande och som du vill dela med dig av till de andra deltagande arbetsplatserna. [Hör av dig](#) så lägger vi upp dem på [tipssidan](#).

Med cykelvänliga hälsningar,  
Göteborgs Stad trafikkontoret

P.S. Ni har väl inte glömt att anmäla er till årets omgång av Cykelvänlig arbetsplats? Det enda ni behöver göra är att logga in på ert konto och trycka på återanmälningsknappen.

