



Fra: Syklistenes Landsforening
Til: Helse- og omsorgsdepartementet (HOD)

Dato: 10.02.2023

Fråsegn om statsbudsjettet 2024

Aktiv transport kan lyfte mobilitet frå nullvisjon til plussvisjon Folk rører seg for lite til kvardags

Det er ei utfordring at fleirtalet i befolkninga rører seg for lite. Berre ein av tre er aktive nok til at helsedirektoratet sitt råd om fysisk aktivitet vert følgt. Meir fysisk aktivitet er den einaste realistiske måten vi kan stoppe auken i helseutgiftene på, meiner Statistisk sentralbyrå (SSB). Men utviklinga går feil veg.

Om lag 100 menneske mister livet i trafikken kvart år, men ti gonger fleire døyr av dårleg luft som mykje skuldast biltrafikk. Om ein del av den motoriserte ferdsla vert erstatta med aktiv transport, kan visjonen om null drepne og hardt skadde nærme seg ein plussvisjon om mobilitet som i staden fremjar helse.

Korte kvardagsreiser gjeld heile befolkninga

Å gå og sykle er aktivitet som eignar seg for folk som ikkje tek del i organisert idrett og som elles sit mykje stille. Vi veit frå reisevaneundersøkingar at om lag halvparten av dei daglege reisene folk gjer til kvardags, er under fem km og kan takast til fots eller på sykkel. Frå land med høg sykkelmobilitet, veit vi at folk i alle aldrar og samfunnslag sykklar når tilhøva ligg godt nok til rette. Kvardagssykling er for fleirtalet, ikkje berre dei med interesse for sport.

Rørsle gjev sterkare helse både fysisk og psykisk

Ein studie publisert i British Medical Journal (BMJ) med 260 000 britiske jobbspendlarar gjev eit godt døme på kva helsevinstar sykling til og frå jobb kan gje. Den aktive kvardagsvanen minskar den generelle risikoen for å døy med 41 prosent. Talet på krefttilfelle og talet på tilfelle av hjartesyjukdom bland deltakarane vart høvesvis 45 prosent og 46 prosent lågare.

Helsedirektoratet lyfter fram fem råd for auka livskvalitet og sterkare psykisk helse (www.helsenorge.no). Kvardagssykling er eit openbert døme på korleis folk kan følgje råda om å *vere aktiv* og *vere merksam* medan dei kjem seg frå ein stad til ein annan. Sykling gjev både kroppen og hovudet eit løft.

Sykkelenlege omgjevnader på arbeidsplassen fremjar folkehelse

Dei fysiske omgjevnadene har større verknad på åtferd og nye mobilitetsvanar enn den individuelle haldninga folk har til fysisk aktivitet og trening. Signala folk møter hjå arbeidsgjevaren om kva som er normalt for tilsette der har stor verknad. Sykkelenlege arbeidsplassar hjelper dei tilsette til å velge gode vanar.

Helsefremjande byvekst krev romslege tilhøve for aktiv transport

For at folk skal nytte kroppen sin når dei skal frå ein stad til ein annan, er det føresetnad at det er praktisk til føremålet, smertefritt og interessant nok samanlikna med alternativa som finst på staden. Difor er det til dømes viktig å syte for at byane som får byvekstvtaler, syter for at aktiv transport har høgste prioritet når det gjeld tilrettelegging for korte personreiser.

Konkrete råd om aktiv transport og folkehelse

1. Regjeringa øyremerkjer 8 MNOK til ei tilskotsordning som vil få dei store sjukehusa sertifisert som «Sykkelvenleg arbeidsplass». Midla gjeld i første rekkje kartlegging, informasjon, opplysing og råd til dei ulike arbeidsplassane. Det gjeld òg ei tilskotsordning for fysiske tiltak, som til dømes kan nyttast til trygg og attraktiv sykkelparkering.
2. Helsepersonell innan både den fysiske og psykiske helsetenesta får det som trengst av kunnskap og støtte til å arbeide vidare med fysisk aktivitet på resept (FaR) og late aktiv transport verte ein sentral del av ordninga.
3. Folkehelsearbeidet i kommunane vert sett i samanheng med transportinfrastrukturen og by- og tettstadsutviklinga. Ein arbeider systematisk for å vri arealbruken ved å gje meir plass til aktiv transport og mindre til motorisert transport og parkering.

Emil Rensvala
konstituert generalsekretær

Helle Beer Urheim
fagrådgjevar