



Sykkelvennlig arbeidsplass -
Folkehelse i praksis

Ida Ploman,
ida@syklistforeningen.no



Foto: Stian Karlstad Berntsen / Vedvik Photography

Syklistforeningen

- Interesseorganisasjon for alle som sykler
- Vi har jobbet for trygg sykling siden 1947
- Over 8200 medlemmer og 19 lokallag
- Vår visjon - Sykling skal være et attraktivt, trygt og effektivt transportvalg, hele året, for alle i alle aldere.

Arbeidsreisen – et viktig fokus for å nå målene

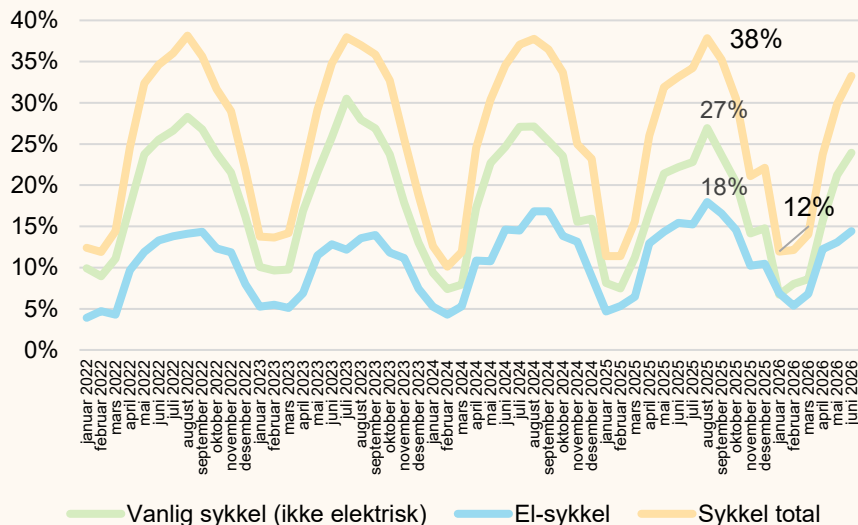
Sykkelvennlig arbeidsplass

- Europeisk ordning i 17 land
- Over 250 sertifiserte arbeidsplasser i Norge
- Gjøre det attraktivt å sykle til, fra og i jobb



Reisevaner og potensial

Sykkelbarometeret



Grafen viser andelen av befolkningen som har benyttet sykkel siste 30 dager. Alle tall i prosent. Sist oppdatert juni 2026

Nasjonal reisevaneundersøkelse

- Mange med kort vei til jobb – i 2024 hadde 36 % under 5 km en vei til jobb (RVU 2024)
- Tilgang på elsykkel øker – 20 % (RVU 2024)

Sykkelundersøkelsen 2026 (NY!)

- Hele 78 % svarte «Jeg får mosjon i hverdagen» på spørsmål om motivasjon for å sykle
- Men – 33 % svarer at «redsel for tyveri» hindrer dem til å bruke sykkel.

Hva vi ser på befaringer

Typiske barrierer:

- Parkering: utrygg, langt unna, dårlig belyst
- Manglende garderobe/tørkemuligheter
- Lite informasjon
- Ingen ansvarlig person
- Passiv tilrettelegging «Trenger ikke mer, ingen bruker jo stativene»

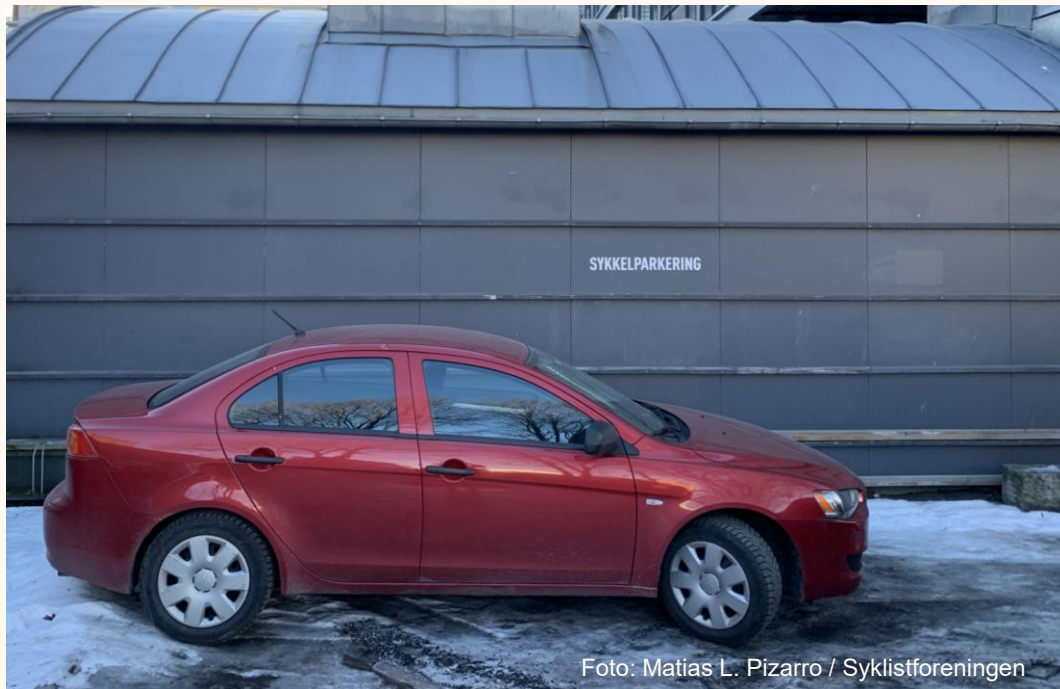


Foto: Matias L. Pizarro / Syklistforeningen

Helseeffekter

- Halvparten av voksne beveger seg nok til å ta vare på helsen
- Sykle til jobb gjør bevegelse til en naturlig del av hverdagen og dekker behovet
- Styrker hjernen –bedre hukommelse, stressmestring, læring og kreativitet
- Ansatte som sykler til jobb har 1–4,5 færre sykedager per år*
- På sykkel ser vi hverandre og omgivelsene – en naturopplevelse som styrker helsen i seg selv
- Elsykkelen gjør det mulig for flere å sykle

*2024: E. Kalliolahti et al. "Associations Between Active Commuting and Sickness Absence in Finnish Public Sector Cohort of 28 485 Employees" 2016: O. T. Mytton et al. Longitudinal associations of active commuting with wellbeing and sickness absence 2010: Hendriksen et al , "The association between commuter cycling and sickness absence" (2010)



Mer enn sykkelparkering

- Leasing av elsykkel
 - Sykkelservice på arbeidsplassen
 - Innsikt i reisevaner og motivasjon
 - Sykkel er godt kommunisert, og forankret på flere plasser i organisasjonen
 - Tydelige mål og lederskap er viktig for å endre vaner og prioritere investeringer i sykling
-
- Nær, trygg og værbeskyttet parkering
 - Gode garderober
 - Mekkestativ og pumpe
 - Vaskemuligheter
 - Ladeskap for elsykkelbatterier



Foto: Stian Karlstad Berntsen / Vedvik Photography

Tilrettelegging er avgjørende – hvem har ansvar

Nasjonalt

- Øremerke midler i byvekstavtalene

Arbeidsgiverorganisasjoner

- Løfte sykkeltilrettelegging som standard for virksomheter og bærekraftsrapportering
- Kan bidra med veiledning og normer

Kommune

- Tilpassede støtteordninger, veiledning og krav
- Gå foran med godt eksempel ved kommunale arbeidsplasser

Eiendomsutviklere

- Nye bygg brukervennlig sykkelparkering
- Kvalitet og

Arbeidsgiver

- Har ansvar for fysisk tilrettelegging: parkering, garderober, dusj, verktøy, lading.
- Bør ha en mobilitetskoordinator – en person som følger opp tiltak og informasjon.
- Incentiver: kilometergodtgjørelse, støtte til sykkelutstyr, kampanjer.



Tilrettelegging

Nasjonal

Arbeidsgiver

- Løft
- bærekraft
- Kan bli

Kommune

- Tilpasset
- Gå foran i

Eiendomsutviklere

- Nye bygg
- Kvalitet og

Arbeidsgiver

- Har ansvar for fyring
- lading.
- Bør ha en mobilitet
- informasjon.
- Insentiver: kilometer



BRANNFARE

Batterier til el-sykler, el-sparkesykler og ståbrett skal **ikke** lades eller oppbevares innendørs.



EL-SYKKEL



EL-SPARKESYKKEL



STÅBRETT



HVORFOR ER DET VIKTIG?



KAN UTVIKLE
KRAFTIG BRANN



AVGIR GIFTIGE
BRANNGASSER



RASK
RØYKSPREDNING



KAN FÅ ALVORLIGE
KONSEKVENSER
I SYKEHUS

Dette gjelder alle ansatte og innleide i Vestre Viken.
I henhold til gjeldende prosedyre skal batterier til el-sykler, el-sparkesykler og ståbrett **ikke** lades eller oppbevares innendørs i bygg eid eller leid av Vestre Viken.



Sammen bidrar vi til et trygt sykehusmiljø.



Oppsummering

- Arbeidsreisen er viktig for å nå målene
- Mange har kort vei til jobb
- Helsegevinstene er store – kun hvis vi faktisk sykler
- Vi er flere som har ansvar



Foto: Stian Karlstad Berntsen / Vedvik Photography



Takk for oppmerksomheten!



Les mer om
Sykkelfriendly
arbeidsplass her

Ida Ploman

ida@syklistforeningen.no

