



Oslo

Sats på sykkel

En veileder for arbeidsplasser



Foto: Hanna Borge / Oslo kommune

Takk!

Takk for at du ønsker å oppmuntre dine ansatte til å komme seg til jobb på en sunn, miljøvennlig og effektiv måte!

I denne veilederen vil du finne det du trenger for å gjøre arbeidsplassen mer sykkelvennlig, uansett virksomhetens størrelse, ressurser eller arbeidsform.





Hvordan bruke veilederen?

Første del av veilederen tar for seg *prosess, planlegging og gjennomføring*. Her går vi igjennom de viktigste stegene i en vellykket sykkelsatsing på arbeidsplassen. For **større virksomheter** anbefaler vi å følge disse stegene. For **mindre virksomheter** er det ikke nødvendig å følge prosessen like omhyggelig. Vi anbefaler likevel at du **gjør deg kjent med de enkelte fasene**, slik at du kan la deg inspirere og få gode tips på veien. Se gjerne på *oppsummeringen* i hver fase.

Andre del inneholder en **oversikt over ulike sykkeltiltak** som kan innføres på arbeidsplassen, og forslag til **hvordan gjennomføre** disse best mulig. Ettersom ingen virksomheter er like, har vi valgt å ikke prioritere noen tiltak over andre. Men alle virksomheter bør ha på plass et **godt tilbud for sykkelparkering**. Foruten sykkelparkering anbefaler vi å plukke de tiltakene som passer best for din bedrift og dine ansatte.

Til sist har vi inkludert en håndfull nyttige ressurser og verktøy som kan være til hjelp underveis i prosessen.

Lykke til!



Oslo

Innhold

Hvorfor legge til rette for at flere kan sykle til jobb?	5
Kom i gang!	6
Planlegging	8
Tilrettelegging	10
Gjennomføring	12
Caser: Tilrettelegging på ulike arbeidsplasser	14
Barrierer og løsninger	16
Tiltak	19
Hvordan få flere til å sykle?	21
Sykkelparkering	22
Sykkelverksted	24
Utlån av elsykler	25
Bedriftssykler	26
Leasing av elsykler	27
Sykkelservice-fasiliteter	28
Garderobes og dusj	29
Motivasjonsmateriell	30
Konkurranser	30
Sykling som del av arbeidstiden	31
Økonomiske insentiver	31
Sosiale sykkelaktiviteter	32
Bilparkering	32
Lading av elsykkel	33
Bysykel-abonnement	33
Ressurser	34
Nyttige nettsider	35
Utkast til interne avtaler og retningslinjer	36
Spørsmål i reisevaneundersøkelse	38



Hvorfor legge til rette for at flere kan sykle til jobb?

Økonomi

- › **Arbeidsplassen:** Flere ansatte som sykler til jobb **reduserer behovet for bilparkeringsplasser.**
- › Sykling til jobb **reduserer sykefraværet.**
- › **Personlig økonomi:** Ansatte sparer penger ved å velge sykkel til jobb.
- › **Samfunnet:** At flere sykler til jobb gir **stor samfunnsøkonomisk gevinst.**

Miljø

- › Transport står for størsteparten av utslippene i storbyene. Ved å legge til rette for sykling på arbeidsplassen, blir det enklere for de ansatte å **reise miljøvennlig** til jobb.
- › Ved å oppmuntre til sykling, kan virksomheten bidra til å både **redusere klimagassutslipp og bedre den lokale luftkvaliteten.** Sykkel gir null utslipp og krever mindre areal enn biler.

Helse

- › Sykling til jobb gir **bedre mental helse** — studier viser at de som sykler til jobb er **mer produktive** og i **bedre humør** på jobb enn andre reisende.
- › Sykling til jobb gir **bedre fysisk helse** og **reduserer risiko for livsstilssykdommer.**

Omdømme og attraktivitet

- › **Stadig flere sykler til jobb i Oslo.** Siden 2014 har sykkelandelen på arbeidsreiser økt med 62 prosent og lå i 2023 på 16 prosent.
- › Over 50 prosent oppgir at de **ville syklet mer hvis det var bedre tilrettelagt for sykkel på jobben**, ifølge Oslo kommunes holdningsundersøkelse om sykkel i 2024.
- › En sykkelvennlig arbeidsgiver kan tiltrekke seg nye talenter ved å **vise samfunnsansvar**, samtidig som man **investerer i ansattes helse og velvære.**



Foto: Jani & Jordan / Oslo kommune

Kom i gang!

Ønsker man å oppmuntre ansatte til å sykle til jobb, må man gi dem et attraktivt sykkeltilbud som motiverer og engasjerer, senker terskler og barrierer, og som gjør det enklere for ansatte å velge sykkelen fremfor bil.

Sett av nok tid og ressurser

Reisen til jobb er i stor grad en vane, og det finnes ingen rask løsning som endrer dette over natta. Vi anbefaler at det settes av god tid til både planlegging, iverksetting og tilpassing av tiltak. Da vil resultatene komme på sikt.

Tilpass tiltakene etter de ansattes behov

Hvilke tiltak som har best effekt, vil variere noe fra virksomhet til virksomhet. Derfor er det hensiktsmessig å bli kjent med de ansattes reisevaner og behov, og planlegge ut ifra dette. Er det mange ansatte som kjører bil i dag, kan det å teste elsykkel senke terskelen for å begynne å sykle. For de som er mer interessert i sykkel som trening kan konkurranser og sosiale aktiviteter være motiverende. Noen tiltak, slik som sykkelparkering, er helt nødvendig for at de ansatte skal kunne sykle til jobb. I de fleste tilfeller vil det imidlertid lønne seg å legge opp et bredere løp med en kombinasjon av flere aktiviteter og tiltak.

Sørg for forankring i organisasjonen

Å tilrettelegge for sykling på arbeidsplassen krever tydelige prioriteringer. Derfor anbefaler vi at prosjektet tidlig forankres i ledelsen og eventuelt tydeliggjøres i organisasjonens strategier. Her bør det komme frem hvorfor man gjør dette, og hva det kan tilføre virksomheten å legge til rette for sykkel. Dette kan eksempelvis være knyttet organisasjonens mål om bærekraft, de ansattes helse, attraktivitet som arbeidsgiver eller økonomi. Det bør avklares tidlig hvem i virksomheten som skal følge opp og holde i prosessen underveis.



Foto: Janli & Jordan / Oslo kommune

Innledning

Planlegging

Tilrettelegging

Gjennomføring

Case-eksempler

Barrierer/løsninger

Tiltak

Ressurser

Gjennomfør prosessen steg for steg

For et best mulig resultat anbefaler vi å dele opp prosessen i tre deler: *Planlegging*, *tilrettelegging* og *gjennomføring*.

1. I **planleggingsfasen** er målet å finne ut hvem som skal arbeide med prosessen internt, bli kjent med de ansattes reisevaner og behov og vurdere hvilke tiltak som er ønskelig og realistiske å gjennomføre. Gjennom dette arbeidet får dere mulighet til å finstille tiltakene og ressursene slik at de er best mulig tilpasset de ansatte og virksomheten.
2. I **tilretteleggingsfasen** skal alle nødvendige forberedelser gjøres klare til gjennomføring. De mest omfattende fysiske tiltakene bør implementeres, som etablering og oppgradering av sykkelparkering og garderobefasiliteter. Avtaler med eksterne leverandører av elsykler, sykkelverksted og lignende tjenester bør være på plass i denne fasen.
3. **Gjennomføringsfasen** handler om å gjennomføre planlagte aktiviteter og motivere og engasjere de ansatte til å sykle. Det er nå de ansatte blir kjent med de nye tilbudene og får glede av virksomhetens sykkelsatsing.

Over de neste sidene skal vi se nærmere på disse fasene og hvordan de best kan gjennomføres i praksis.

Helhetlig mobilitetsplan

For større virksomheter anbefales det at tilrettelegging for sykling på arbeidsplassen er del av en **helhetlig mobilitetsplan og reisepolicy** for virksomheten. Futurebuilt laget en veileder som kan benyttes til dette formålet: [Veileder for mobilitetsplanlegging](#)



Sykkelvennlig arbeidsplass

Syklistforeningen tilbyr **kartlegging** av arbeidsplassen og **rådgivning** gjennom sertifiseringsordningen *Sykkelvennlig arbeidsplass*. Avhengig av resultatene kan bedriften oppnå gull-, sølv- eller bronsesertifisering.

[Les mer om sertifiseringen](#)



 Syklistforeningen

Oppsummering

Avklar **hvem** som skal jobbe med å få på plass tiltak

Lag en plan for prosessen

Kartlegg gjerne **hvordan de ansatte reiser** i dag, samt deres **ønsker og behov**

Planlegg **hvilke tiltak** dere ønsker å gjennomføre, og hva som er realistisk å få på plass på **kort og lang sikt**.

Planlegging

God planlegging gir gode resultater

Planleggingsfasen handler om å få en oversikt over dagens situasjon, fordele ansvar, velge tiltak og definere en retning for hvordan man ønsker å jobbe med sykkel i virksomheten. Før man bestemmer seg for konkrete tiltak bør prosjektet være godt forankret i ledelsen og organisasjonen.

Fordel ansvar

Uansett størrelse på virksomheten bør første steg være å fordele ansvar. I større virksomheter vil det være naturlig å opprette en arbeidsgruppe bestående av representanter fra ledelse, HR og drift og de øvrige ansatte. Arbeidsgruppa har ansvar for å planlegge, holde i oppgavene og drive prosessen fremover. Selv i en mindre virksomhet anbefaler vi at minst to er involvert i dette arbeidet for å gjøre prosessen mindre sårbar.

De ansvarlige skal:

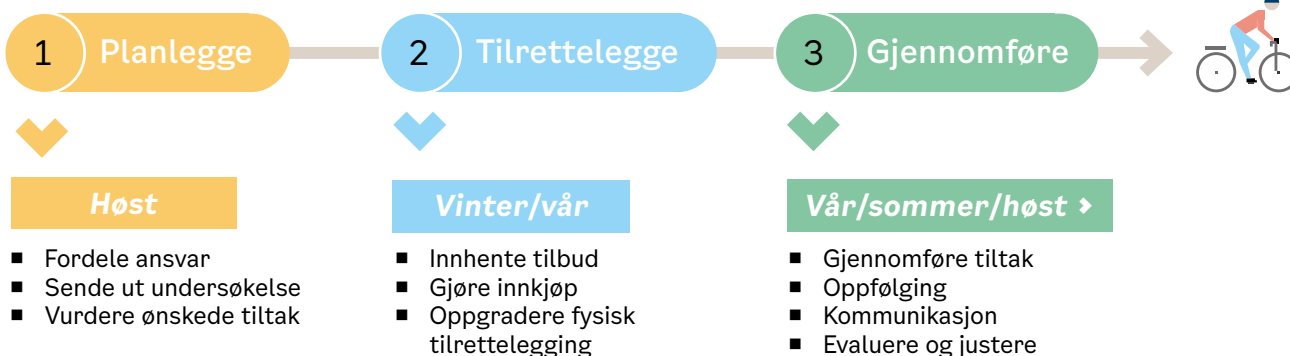
- Planlegge prosessen
- Iverksette og/eller delegere ansvar for tiltak
- Ha dialog med de ansatte
- Følge opp tiltak underveis og ha oversikt
- Holde interessen oppe og motivere

Start planleggingen

For å unngå at prosessen trekker ut i tid, bør man tidlig få på plass en overordnet tidsplan som beskriver når man ønsker å komme i gang med tilrettelegging og tiltak, samt antatt ressursbruk. Denne kan man oppdatere med ytterligere detaljer etter hvert som ting begynner å komme på plass.



Forslag til tidsplan:





Bli kjent med ansattes reiser og behov

Før man bestemmer seg for konkrete tiltak kan det være lurt å kartlegge hvordan de ansatte reiser til og fra jobb og hvorfor de ansatte reiser som de gjør. Dette kan gjennomføres ved å sende ut en anonym undersøkelse til ansatte, med spørsmål om hvordan de reiser til jobb.

En slik undersøkelse kan gjøre det enklere å planlegge tiltak ut ifra ansattes ønsker og behov. Resultatene er også nyttig hvis man ønsker å sette konkrete mål for sykkelsatsingen. Har man satt seg fremtidige mål, kan det være hensiktsmessig å gjenta reisevaneundersøkelsen årlig på samme tidspunkt, for å kartlegge eventuelle endringer i reisevaner over tid.

Undersøkelsen bør kunne svare på følgende spørsmål:

- Hvor ofte benytter du følgende transportmidler til jobb?
- Hvor fornøyd er du med dagens tilrettelegging for sykkel på jobb?
- Hva gjør at du ikke velger å sykle til jobb?
- Hva kunne fått deg til å sykle til jobb?

På [side 38–39](#) er det lagt ved et eksempel på en reisevaneundersøkelse med svaralternativer.

En reisevaneundersøkelse kan også gjennomføres av en ekstern part. Dette er noe Syklistforeningen tilbyr gjennom sertifisering av Sykkelvennlig arbeidsplass.

Hvis man ønsker en mer kvalitativ tilnærming og gå mer i dybden for å forstå og endre de ansattes reisevaner, er det mulig å gjennomføre intervjuer eller opprette fokusgrupper med ansatte.

Diskuter mulige tiltak

Det siste steget i planleggingsfasen er å bli enige om eventuelle mål og hvilke tiltak man ønsker å gjennomføre. Både mål og tiltak bør ha tilknytning til funn fra reisevaneundersøkelsen, men det er også viktig å se på hva som er mulig å gjennomføre innenfor virksomhetens rammer, både når det gjelder tidsbruk, ressurser og økonomi.

Reisevaneundersøkelsen kan være nyttig for å:

- › Kartlegge de **ansattes reisevaner** til jobb
- › Bli kjent med de ansattes **ønsker og behov**, samt motivasjon og barrierer knyttet til arbeidsreiser.
- › Måle **endringer og resultater** før og etter gjennomførte tiltak.

Ta eventuelt utgangspunkt i [denne malen](#). Malen krever at du har Microsoft Forms. Trykk på «**Dupliser det**» og tilpass til eget bruk.



Øk svarprosenten på reisevaneundersøkelsen:

- › Tilby mulighet for å **vinne en premie** om man deltar.
- › Heng opp plakater med **QR-kode** som lenker til undersøkelsen **der ansatte oppholder seg**, f.eks. i kantine, heis eller printerrom.
- › Sett av tid til å svare på undersøkelsen i et **fellesmøte**.

Oppsummering

Konkretiser tiltakene og **lag en plan** for gjennomføring

Sett av **god tid** til bestilling av fysiske tiltak som krever innkjøp, og **start tidlig** med dialog og avtaler med eksterne aktører

Gjør eventuelle **innkjøp** (bedriftssykler, tørkeskap, mekkeutstyr)

Sørg for **god sykkelparkering** før andre tiltak lanseres



Tilrettelegging

Gode forberedelser gir enklere gjennomføring

Tilretteleggingsfasen handler om å konkretisere tiltakene og planlegge når de skal gjennomføres. Tiltak som er tidkrevende og/eller avhengig av eksterne leverandører, slik som sykkelparkering, garderobefasiliteter og elsykkelordninger, bør komme på plass i denne fasen.

Start så tidlig som mulig

Noen tiltak er helt nødvendig å iverksette før gjennomføringsfasen. Det er eksempelvis viktig at sykkelparkeringen er klar før man aktivt oppmuntrer ansatte til å sykle. Samtidig kan det ta tid å etablere fysiske tiltak.

For innendørs sykkelparkering må det settes av et egnet areal, det må bestemmes hvilke stativer som skal benyttes, hva rommet skal inneholde og det er ofte behov for eksterne tjenester.





Foto: Oslo kommune

Det samme gjelder for eventuelle garderobefasiliteter og andre fysiske tiltak som kommer syklende til gode.

Hvis man ønsker å innføre elsykkelordninger, slik som bedriftssykler eller leasing, er det lurt å være tidlig ute med å gjøre avtaler og bestillinger, slik at dette er tilgjengelig allerede ved lansering av virksomhetens sykkelsatsing. Det samme gjelder tilbud om sykkelservice på jobb.

Lag en plan for gjennomføring av aktiviteter

Jo mer som er på plass før neste fase, jo enklere og mer forutsigbar blir prosessen videre. Parallelt med arbeidet med fysiske tiltak og avtaler, bør det lages en plan for hvordan og når store og små aktiviteter skal gjennomføres. Eksempelvis kan man planlegge et oppstartsarrangement, lage regler for aktivitetskonkurranser, opprette bookingsystem for bedriftssykler, gjøre klart inspirerende informasjonsmateriell og lignende.

Hvis det er snakk om en større virksomhet eller man planlegger mange tiltak, kan det være hensiktsmessig å lage en tiltaksplan som går over flere år. Tiltaksplanen bør være knyttet opp til budsjett og eventuelle virksomhetsmål, og beskrive hvilke tiltak som skal iverksettes, samt en tidsplan for gjennomføring.

◀ Det er viktig å sikre god sykkelparkering i tilretteleggingsfasen.

Reell tidsbruk

Selv om etablering av fysiske tiltak, innkjøp og tjenester kan trekke ut i tid, betyr ikke dette nødvendigvis at prosessen er spesielt ressurskrevende for virksomheten.

Det viktigste er at **tiltakene planlegges med en god buffer**, slik at man ikke får hastverk inn i neste fase.

Ha dialog med gårdeier

Hvis virksomheten **leier areal eller bygg**, må man involvere gårdeier før man går i gang med fysiske tiltak. **Involver derfor gårdeier tidlig** og ta en befaring sammen, slik at dere blir enige om hva som er mulig å få til og hvem som skal bekoste oppgraderingene, f.eks. sykkelparkering ute og/eller inne.



Foto: Janti & Jordan / Oslo kommune

Oppsummering

Arranger et **oppstartsarrangement** for de ansatte.

Gjør ansatte **godt kjent med sykkeltilbud** gjennom interne kanaler.

Gjenta tiltak over tid og **gjør eventuelle justeringer** etter hvert.



Gjennomføring

Ansatte får glede av sykkelsatsingen

Gjennomføringsfasen handler om å gjøre de ansatte kjent med det nye sykkeltilbudet på arbeidsplassen, gjennomføre tiltak og aktiviteter, og motivere og engasjere de ansatte til å sykle.

Inviter til et oppstartsarrangement

Når nye sykkeltilbud og fysiske tiltak er på plass, anbefaler vi å invitere til et arrangement for alle ansatte. Dette kan for eksempel være en sykkel dag eller utvidet felles lunsj. Det viktigste med et slikt arrangement er at de ansatte får ta del i satsningen og blir kjent med de nye tilbudene, og gjennom dette blir inspirert til å sykle.

Et oppstartsarrangement kan inkludere:

- Gratis sykkelverksted for de ansatte.
- Tilbud om å la ansatte teste elsykler, hvis dere skal tilby bedriftssykler, utlånssykler eller leasing.
- Omvisning for å se på nye fasiliteter, f.eks. sykkelparkering, garderober og andre nye tilbud.

Gjennomfør løpende tiltak over flere år

Det kan ta tid å endre holdninger og adferd. For å holde trykket oppe anbefaler vi å spre en del tiltak utover året, helst over flere år. Dette er gjerne tiltak som går på motivasjon og inspirasjon, som for eksempel



Foto: Hanna Borge / Oslo kommune

plakatkampanjer, konkurranser og sosiale aktiviteter. Vi anbefaler også å gjenta enkelttiltak, slik som gratis sykkelverksted, eller invitere til nye aktiviteter senere i sesongen, for eksempel etter sommerferie eller i starten av ny sesong. Husk også at fasiliteter krever vedlikehold over tid. Pass på at sykkelparkering og garderober holdes i stand, og at sykkelpumpa fungerer og sykkeloljen ikke går tom.

Informere de ansatte underveis

Det holder ikke med fine fasiliteter og tilbud hvis de ansatte ikke vet om dem. Jevnlig informasjon og god kommunikasjon er viktig for å inspirere flere til å sykle. Bruk interne kanaler for å minne de ansatte på hvilke tilbud som finnes og legg ut inspirerende informasjon som gir de ansatte lyst til å velge sykkel.

Ved nyansettelser bør man ha en omvisning av sykkel fasilitetene og tilbudene på arbeidsplassen, for å inspirere til gode reisevaner fra første stund.

Gjør eventuelle justeringer

Arbeidet med å gjøre arbeidsplassen mer sykkelvennlig er en kontinuerlig prosess, og når det har gått litt tid anbefaler vi å ta en fot i bakken for å evaluere innsatsen så langt. Hvis virksomheten har satt konkrete sykkelmål, anbefaler vi å gjennomføre en ny reisevaneundersøkelse annen hvert år til samme tid. Da får dere indikasjoner på hvordan dere ligger an, om de ansatte er fornøyd med tilbudene og om flere har begynt å sykle til jobb. Det er også hensiktsmessig å ta en prat med ansatte underveis og høre hva de tenker, og om det er behov for å innføre flere tiltak for å engasjere flere til å sykle.

God kommunikasjon er avgjørende!

- Informer i **flere kanaler**, f.eks. via e-post, fellesmøter, plakater, intranett og Teams, om **hva som skal gjøres**, **hvordan** tilbudet fungerer, **hvor** du finner tilbudet, **når** det skal skje og eventuelt hva som er **hensikten**.
- Gi tydelig og god informasjon til **nyansatte**.
- **Repetér** informasjonen.



Foto: Oslo kommune



Foto: Jarli & Jordan / Oslo kommune

Caser: Tilrettelegging på ulike arbeidsplasser

Ulike faktorer, slik som motivasjon, størrelse på virksomhet, økonomi og ressurser, kan påvirke hvordan man velger å tilrettelegge for sykkel på arbeidsplassen. I scenarioene under ser vi på hvordan forskjellige virksomheter velger å følge prosessen i denne veilederen.

Liten bedrift innen IT

Liten bedrift: 10 ansatte

Bakgrunn: Flere ansatte er interessert i sykling på fritiden og foreslår sykling som en sosial aktivitet og melder om at det er behov for trygg sykkelparkering på jobb

Motivasjon: Fellesskap og trening

Planlegging	Tilrettelegging	Gjennomføring
De ansatte får etter dialog med sjefen godkjent å kartlegge ønsker/behov i bedriften. Siden dette er en liten virksomhet, er det ikke behov for reisevaneundersøkelse. Temaet tas opp på fellesmøte/lunsj. Det er ønske om tryggere sykkelparkering, og det blir foreslått å gå sammen med bedrifter som deler lokaler i samme bygg. Arbeidsgruppe ser nærmere på tiltak: - Innkjøp av pumpe og mekkeutstyr - Aktivitetskonkurranse - Sykkelveksted på jobb - Felles sykkelstasjon	Andre virksomheter i bygget ønsker tryggere sykkelparkering inne. Gårdeier kontaktes. Gårdeier er positiv og sammen finner de egnet plass innendørs. De går deretter til innkjøp av sykkelstativer med mulighet for å låse ramme og hjul. På fellesmøte spikres plan for veien videre. Sjefen mener at det ikke er budsjett til å leie inn tilbud om gratis sykkelverksted på jobb. Det er enighet om å gå videre med innkjøp av pumpe og mekkeutstyr, aktivitetskonkurranse og sykkelstasjon. Ansatte i arbeidsgruppa lager en plan for aktiviteter.	Det blir arrangert en sykkellunsj i april. I stedet for å leie inn noen til å ta sykkelservice er det en hendig ansatt som hjelper kollegaer med å fikse sykkelene selv. Det blir også satt av tid til en liten sykkelstasjon i nærområdet. Det opprettes en treningsgruppe med fast sykkelstasjon i måneden. Det arrangeres en aktivitetskonkurranse, med premie til den som sykler mest til og fra jobb i en måned og en hendig vinner som blir trukket ut blant andre deltakere. På sikt går flere firmaer i bygget sammen om å leie inn verkstedstjenester hver vår og det blir opprettet en felles sykkelgruppe på huset.

Kommunal helsevirksomhet

Mellomstor bedrift: 100 ansatte

Bakgrunn: Den kommunale helsevirksomheten har fått avsatt midler til å tilrettelegge for at flere ansatte skal kunne velge aktivtransport til jobb. De ønsker også at tjenestereiser skal kunne utføres på sykkel.

Motivasjon: Helse

Planlegging	Tilrettelegging	Gjennomføring
Ledelse fordeler ansvar og legger en plan for gjennomføring. De sender ut en enkel reisevaneundersøkelse til sine ansatte. I første omgang kommer det inn få svar, da mange ansatte jobber skift og sjelden leser e-post. Ledere med personalansvar oppfordrer sine ansatte til å svare og det settes en tydelig frist. På bakgrunn av reisevaneundersøkelsen vurderes følgende tiltak: • Sykkelparkering inne og ute • Bedriftssykler • Motivasjonsmateriell • Parkeringsrestriksjoner	Arbeidsgruppen kommer frem til at det er mulig å fjerne to parkeringsplasser for bil nær inngangen og erstatte dem med stativer for sykler. I tillegg finner de et lite brukt lagerrom med enkel tilgang fra personalinngangen, som kan benyttes til innendørs sykkelparkering. Det installeres en dørpumpe, så man enkelt kan trille sykkel inn. Virksomheten benytter kommunens samkjøpsavtale og kjøper inn fire lånesykler til bruk på tjenestereiser. Det blir opprettet et bookingsystem i Outlook.	Mange jobber turnus, så det blir vanskelig å invitere til et felles oppstartsarrangement. I stedet settes det av to dager hvor det er mulig å komme innom en midlertidig stand og få informasjon og teste de nye elsyklene. Resepsjonen får ansvar for å sørge for at bedriftssyklene lades mellom bruk. Når tilbudet er på plass begynner arbeidsgruppen å utføre løpende tiltak. De henger opp motivasjonsplakater i fellesområdet og tilgjengeliggjør brosjyrer og sykkelkart på personalrommet. Det blir også delt motivasjonstips og informasjon i digitale kanaler.

Stor bedrift med mange kontoransatte

Stor bedrift: 1000 ansatte

Bakgrunn: Selskapet har nylig fått miljøfyrtårn-sertifisering og ønsker å fokusere på bærekraft. Ønsker å starte en sykkeltransport med mål om å få flere til å sykle og fremme miljøvennlig transport.

Motivasjon: Bærekraft

Planlegging	Tilrettelegging	Gjennomføring
Virksomheten har allerede gode fasiliteter for sykkel, men ønsker å undersøke hvordan de kan bedre tilbudet og få flere til å sykle. Det opprettes en arbeidsgruppe med ansatte fra ledelse, HR og drift. Arbeidsgruppen ønsker rådgivning for å bedre forholdene, og kontakter Syklistforeningen som tilbyr sykkelcertifisering for arbeidsplasser. Det sendes ut en reisevaneundersøkelse til ansatte. Her gjør de noen interessante funn: • En del ansatte påpeker at innendørs sykkelparkering ofte er full. • Mange ansatte er ikke klar over innendørs sykkelparkering i kjelleren. • Ansatte påpeker at sykkelstativene ute er plassert for langt unna hovedinngangen. • Mange ville vurdert å endre fra bil til elsykkel hvis det fantes en leasingordning.	Syklistforeningen anbefaler blant annet å øke kapasitet på innendørs sykkelparkering og etablere ny sykkelparkering ved inngangen. Arbeidsgruppen henter inn tilbud for utvidet sykkelparkering, og tar kontakt med en sykkelleasingtilbyder. Arbeidsgruppen utarbeider tiltaksplan og budsjett, og legger en plan for kommunikasjon av tilbudene. Styringsgruppa stiller krav om at det settes mål med satsningen, i tråd med virksomhetens strategier for bærekraft. Basert på funn fra reisevaneundersøkelsen settes det konkrete mål om økt sykkelandel og reduksjon i bilkjøring til jobb. Årlige reisevaneundersøkelser planlegges.	Etter påske arrangeres det et lanseringsarrangement med mobilt sykkelverksted og test av leasingsyklene. Det arrangeres også en omvisning av de nye fasilitetene. Det legges til rette for to runder med leasingregistrering, en om våren og en om høsten, som kommuniseres i flere flater. Ledelsen melder arbeidsplassen på Sykle til jobben-konkurransen for å motivere flere til å sykle. Året etter sendes det ut en ny reisevaneundersøkelse for å evaluere tiltakene. Resultatene er gode, men arbeidsgruppen ser at det er behov for å justere enkelte tiltak. Satsingen fortsetter, og det planlegges nye aktiviteter for den kommende sesongen.

Barrierer og løsninger

Både arbeidsgivere og arbeidstagere kan oppleve barrierer eller ha fordommer knyttet til det å sykle til jobb og å tilrettelegge for sykkel på arbeidsplassen. Her er eksempler på potensielle terskler og mulige løsninger:

«Det er dyrt å legge til rette for sykkel på arbeidsplassen.»

Å legge til rette for sykling kan i noen tilfeller innebære store enkeltutgifter for virksomheten, men det er mye å spare i det lange løp. Å legge til rette for sykkel kan både redusere utgifter på bilparkering og bidra til mindre sykefravær – det kan til og med bidra til økt produktivitet. Mange tiltak er også lite kostnadskrevende, som leasing av elsykler, konkurranser, utstyr til enkel service og bedre plassering av sykkelstativer.

«Det er for mye jobb å legge til rette for sykkel på arbeidsplassen.»

Selv om det er hensiktsmessig å beregne god tid til tilrettelegging, trenger det ikke nødvendigvis bety at det krever mye arbeidstid. Mye kan løse seg med en god tidsplan og tydelig ansvar internt.

«Jeg er usikker på om sykling til jobb er noe for meg.»

Tilby mulighet for å teste sykkel til og fra jobb. Dette kan eksempelvis gjøres med bedriftens elsykler, gjennom eksternt utleier eller via en fadderordning blant de ansatte.

«Jeg vet ikke hvor jeg skal sykle til jobb.»

Mange mangler kunnskap om hvor det er trygt og effektivt å sykle til jobb. Ha sykkelkart tilgjengelig på arbeidsplassen. Kart kan f.eks. henges opp som en plakat, tilbys i papirform i resepsjon eller legges ut digitalt i interne kanaler. Arranger sykkelturner i området eller engasjer ambassadører blant kollegaer som kjenner sykkelveinettet godt.

«Det er for langt å sykle til jobb.» «Det er for mange bakker på vei til jobb.»

En elsykkel kan senke terskler både når det kommer til avstand og topografi. Tilby mulighet for å teste elsykkel til og fra jobb.

«Jeg ønsker å kjøpe elsykkel, men har ikke råd.»

Å kjøpe en elsykkel kan oppleves som en stor engangskostnad for mange. Tilby mulighet for å lease eller leie elsykkel over lønsslipp.

«Det er ikke mulig å sykle om vinteren.»

Sykling om vinteren kan være enklere enn man tror. La ansatte få teste bedriftens sykler med piggdekk. Tilby gjerne mulighet for å kjøpe piggdekk til rabattert pris.

«Sykkelen min er punktert/ikke i stand.»

Senk terskelen for å fikse sykkelen ved å tilby sykkelservice på arbeidsplassen, gjerne gratis. Det finnes flere måter å tilby service på; enten gjennom å invitere sykkelmekanikere til arbeidsplassen for å fikse syklene til de ansatte, eller å inngå en avtale med et sykkelverksted hvor ansatte selv kan komme innom med sin sykkel. Det er også lurt å tilgjengeliggjøre lappesett, pumpe og verktøy på arbeidsplassen.





Tiltak

Skal man lykkes med å tilrettelegge for sykkel på arbeidsplassen er det avgjørende å få på plass **attraktive tilbud** og iverksette tiltak som **oppmuntrer de ansatte** til å sykle. Effektive tiltak for å fremme sykling til jobb kan variere fra virksomhet til virksomhet. Foruten sykkelparkering, som er et essensielt for at man skal kunne sykle til jobb, anbefaler vi å plukke de **tiltakene som passer best for din bedrift** og dine ansatte.

I de fleste tilfeller vil det ikke være nok å gjennomføre ett enkelt tiltak hvis man ønsker å endre vaner og holdninger knyttet til reiseadferd. Vi anbefaler derfor en **kombinasjon av tiltak**. På de neste sidene følger en **oversikt over ulike tiltak** som kan bidra til at flere velger sykkelen til jobb.



Hvordan få flere til å sykle?

Reisen til jobb er for de fleste en vane som har utviklet seg over tid, og som de færreste tenker over. Å endre inngrodd reisevaner kan kreve både tid og innsats. Det finnes flere adferdsmodeller som beskriver faktorer som bidrar til å endre vaner. Mange av tiltakene som foreslås i denne veilederen er knyttet til disse faktorene, og er myntet på å gjøre det enklere for de ansatte å komme i gang med sykling og få gode vaner med å sykle til jobb.

COM-B-modellen (Capability, Opportunity, Motivation, Behaviour) er en modell som knytter adferdsendringer til:

- **EVNE:** Sørg for at folk har ferdighetene og kunnskapen de trenger. Kan de ansatte sykle? Kjenner de den tryggeste veien til jobb?
Eksempler på tiltak: Sykkel-opplæringskurs, sykkelkart, sykkelturn.
- **MULIGHET:** Gjør det lettere for ansatte å velge sykkel. Har de ansatte et trygt sted å parkere sykkel? Eier de ansatte sykkel?
Eksempler på tiltak: Oppgrader sykkelparkering, tilby elsykkelleasing og sykkelverksted på jobb.
- **MOTIVASJON:** Kjenner de ansatte fordelene ved å reise aktivt til jobb? Er de ansatte motivert? Har de opplevd glede ved sykling?
Eksempler på tiltak: Konkurranser, mulighet for sykling til jobb som del av arbeidstid, sykkelgodtgjørelse, test av elsykkel.

EAST-modellen (Easy, Attractive, Social, Timely) er en annen nyttig tilnærming for å fremme endringer i atferd. Her er noen eksempler på hva en arbeidsplass kan gjøre for å få flere til å sykle til jobb:

- **Det må oppleves ENKELT å velge sykkel:**
Fokuser på å senke terskler. Selv små barrierer kan hindre folk i å ta et valg. Tilby sykkelparkering nær inngangen, enkel tilgang til pumpe og ekstra slange, tilby regnponcho til de som sykler i arbeidstiden.
- **Det må oppleves ATTRAKTIVT å velge sykkel:**
Innfør insentiver som gavekort, rabatter eller sykkelgodtgjørelse for ansatte som sykler til jobb. Arranger konkurranser med premier for å gjøre det mer motiverende og gøy å reise aktivt til jobb.
- **Det må oppleves SOSIALT å velge sykkel:**
Utnevnt sykkelambassadører som kan oppmuntre kolleger til å sykle. Del historier fra ansatte som sykler til jobb for å inspirere andre. Oppmuntre til samsykling til møter i arbeidstid med et godt bedriftsykkeltilbud.
- **Tilbud og informasjon til riktig TID:**
Planlegg arrangementer og konkurranser i starten av en ny sesong. Tilby sykkelinformasjon til nyansatte. Send regelmessige påminnelser og oppdateringer om fordelene ved å sykle til jobb og kommende aktiviteter.





Foto: Hanna Borge / Oslo kommune

Sykkelparkering

God sykkelparkering er avgjørende for at flere skal kunne sykle til jobb. Med økt elsykkelbruk har behovet for god og trygg sykkelparkering økt ytterligere. En kombinasjon av trygg innendørs sykkelparkering og lett tilgjengelig utendørs parkering er anbefalt. Når du skal oppgradere eller etablere ny sykkelparkering, er det viktig å tenke på:

Plassering

- ◆ Kombiner gjerne synlig sykkelparkering ute med adgangsregulert sykkelparkering inne.
- ◆ Sykkelparkering bør være lett tilgjengelig og plassert på vei til og rett ved målpunkt, slik at man slipper å ta omveier.
- ◆ Sykkelparkering rett ved inngangen gjør den synlig og lett å bruke, og minner de ansatte på at de kan sykle til jobb.
- ◆ Utendørs sykkelparkering bør helst være under tak i le for vær og vind.
- ◆ Sykkelparkering inne: Unngå trinn, terskler, omveier og tunge dører uten automatisk døråpner.

Kapasitet

- ◆ Bygg sykkelparkering for at flere skal kunne sykle, ikke bare for de som allerede sykler. Litt overkapasitet gir rom for vekst. Ta også høyde for besøkende til virksomheten.

Utforming

- ◆ **Anbefalt:** Stativ med mulighet for å kunne låse sykkelen med to låser på to punkter.
- ◆ **Minstekrav:** Stativer med mulighet for å låse både ramme og hjul.
- ◆ **Tilby stativ for alle sykkeltyper.** Elsykler og lastesykler blir stadig vanligere. **A-stativ** anbefales fordi de er utformet for alle sykler.
- ◆ Husk at mange sykler kan ta plass, både i lengden, bredden og høyden. **Små stativer som står tett, fungerer dårlig.** To-etasjes stativer har gjerne ikke plass til sykler med kurv/høyt styre eller lastesykler.

Trygghet

- ◆ Sykkelparkering ute bør være plassert synlig og være godt opplyst når det er mørkt.
- ◆ Det bør tilbys mulighet for å låse sykkelen innendørs i eget rom.
- ◆ Har man ikke mulighet til å etablere parkering inne, finnes det flere tilbydere av låsbare sykkelkur/ sykkelbokser som kan plasseres ute.

Nyttige lenker:



[Veileder for offentlig sykkelparkering](#)



[Veileder for sykkelvennlige bygg](#)



[Statens vegvesens veileder for sykkelparkering](#)



Anbefalinger:



Sykkelparkering ute bør være godt synlig og nær inngangen. A-stativer gir god støtte og mulighet for å låse ramme og hjul.

Foto: Oslo kommune



To-etasjes parkering kan fungere som supplement innendørs, i tillegg til annen parkering. Ønsker man å benytte etasjestativer bør øverste etasje være nedtrekkbar.

Foto: Oslo kommune



Foto: Oslo kommune

Det er ikke bare ansatte som har behov for god sykkelparkering. Det bør derfor legges til rette for utendørs sykkelparkering nær inngangspartiet som også kan benyttes av besøkende. Dette er særlig viktig ved virksomheter med mange besøkende. Dette inkluderer helseinstitusjoner, kulturarenaer, service- og handelsbedrifter, samt skoler (bilde), utdanningsinstitusjoner og barnehager.

Unngå:



Sykkelparkering bør ikke plasseres slik at de som sykler må ta omveier for å parkere (A). Velg en plassering som gir enkel adkomst på vei til inngangspartiet (B).

Foto: Mathias Klisli Hals



Foto: Mathias Klisli Hals / Oslo kommune

Ikke la estetikk gå på bekostning av funksjon. Det er viktig at sykkelparkering gir god støtte og kan benyttes av alle sykkeltyper.



Mange stativer tett på hverandre gir ikke nødvendigvis plass til mange sykler. Ta utgangspunkt i at stativet i praksis tar like mye plass som sykkelen som skal stå der.

Foto: Mathias Klisli Hals / Oslo kommune



Foto: Ida Ploman

Stativer som kun gir støtte til sykkelhjulet gir ikke tilstrekkelig sikring. Husk at det må være mulig å låse ramme og hjul til stativet.

Innledning

Planlegging

Tilrettelegging

Gjennomføring

Case-eksempler

Barrierer/løsninger

Tiltak

Ressurser



Huskeliste

- ☐ Utpek en ansvarlig
- ☐ Kontakt tjenesteleverandører
- ☐ Sett tidspunkt
- ☐ Informer ansatte to uker før med informasjon om forhåndsbooking.
- ☐ Finn en god og synlig plassering, gjerne under tak på høsten

Sykkelverksted



Start tidlig med å innhente tilbud fra verksteder. Arranger gjerne når snøen har smeltet om våren og på høsten før første snøfall. Informer bredt to uker før arrangementer.

Mobilt sykkelverksted er et tilbud der sykkelmekanikere kommer til arbeidsplassen for å utføre sykkelservice på de ansattes sykler. Dette kan senke terskelen for å sykle og øke bevisstheten om sykling på arbeidsplassen.

Verdt å tenke på:

- ♦ Tilbud om redusert pris eller gratis sykkelservice kan senke terskelen ytterligere.
- ♦ Tilby gjerne to serviser i året.
April: «Gjør sykkelen klar til våren!» For mange er det naturlig å starte sykkelsesongen etter påske.
Oktober: «Gjør sykkelen klar for vinteren!» Senk terskelen for å sykle om vinteren med piggdekkskift, gjerne med tilbud om kjøp av piggdekk.
- ♦ Gjør avtale med sykkelverksted i god tid før arrangementet, særlig om våren når mange har behov for verkstedtjenester.
- ♦ Plasser verkstedet på et synlig sted, helst nær ansattinngangen, eller informer tydelig ved sykkelparkeringen. Ved høstarrangementer kan det være lurt å tilby mekanikerne en plass under tak eller innendørs.
- ♦ Tilby gjerne forhåndsbooking via leverandør, samt drop-in på servicedagen. Booking kan også bidra med å kartlegge interesse. Vurder å sette et krav om et minimum antall forhåndsbookinger for å gjennomføre arrangementet.



Utlån av elsykler

Elsykkel kan senke barrierer knyttet til tid, avstand, komfort og dagsform. Den har et stor potensial i å erstatte bil på mange reiser. Studier viser at mange som tester elsykler over en periode, ønsker å kjøpe en selv. Et tilbud via arbeidsplassen kan gjøre det enklere for ansatte å prøve elsykkel før de eventuelt bestemmer seg for å kjøpe en.

Verdt å tenke på:

- Det kan ta tid å endre vaner. Legg gjerne til rette for sammenhengende lån/leie av elsykkel over flere uker.
- Man verdsetter et produkt høyere når man føler eierskap og forpliktelse til produktet. Ved å sette krav om at ansatte setter seg egne mål kan det føre til at de sykler mer i testperioden.
- Flere leverandører tilbyr månedsleie av ulike typer elsykler. Gi ansatte mulighet til å leie elsykkel via lønnslipp.

Tips!

- Gi støtte til **gratis leie** av elsykkelen mot at de ansatte sykler minst tre dager i uken eller setter seg egne mål.
- Tilby utlån av **bedriftens elsykler etter arbeidstid** slik at ansatte kan teste sykkelruta til og fra jobb.
- Be ansatte føre en **enkel reisedagbok** i låneperioden, slik at de blir bevist egne reisvalg.



Bymiljøtaten



Oslo



Foto: Hanna Borge / Oslo kommune

Bedriftssykler

Elsykler kan redusere behovet for bil på tjenestereiser. Bedriftssykler kan være et godt tilbud for ansatte som reiser i arbeidstiden, eller som ønsker å teste elsykkel.

Verdt å tenke på:

- Kommuniser tilbudet jevnlig. Plasser sykler synlig, for eksempel i resepsjonen.
- Ha et enkelt bookingsystem, så ansatte vet når syklene er ledige. Dette kan f.eks. gjøres via jobbkalenderen.
- Innfør rutiner for lading, slik at syklene alltid er klare til bruk. Dette kan være en oppgave for ansatte i resepsjonen.
- Hold syklene i god stand. Be de ansatte melde fra om feil og informer tydelig om hvem de skal kontakte.
- Inngå en serviceavtale for årlig service og dekkskifte.
- Dårlig vær oppleves som en barriere for mange som sykler. Tilby utstyr som regnponchoer og skift til piggdekk om vinteren for å gjøre sykling mulig året rundt. Tilby også utlån av hjelm og sykkellås.
- Tilby utlån etter arbeidstid, så ansatte kan teste elsykkel til og fra jobb.

Regler for lån

Det bør formuleres egne retningslinjer for bruk av bedriftssykler:

- Hvordan booker man syklene?
- Hva gjør man etter bruk?
- Skal det være mulig å låne syklene hjem etter arbeidstid?
- Hvem har ansvaret hvis sykkelen blir stjålet?

Eksempel på låneregler på s. 37

Private bedrifter i Oslo kan få støtte til elektrisk lastesykkel:
klimaoslo.no/elektrisk-lastesykkel-for-bedrifter

Foto: Oslo kommune

Leasing av elsykler



Start tidlig med å innhente tilbud. Involver lønnsansvarlig i prosessen. Ha avgrensede registreringsperioder, f. eks. i april/mai og august/september. Informer godt i forkant og i løpet av registreringsperiodene.

Elsykel kan være en dyr investering. Leasing av elsykel via lønsslipp kan senke terskelen for å kjøpe egen sykkel.

Verdt å tenke på:

- **Start tidlig:** Involver HR og lønn tidlig i prosessen. Leasing via lønsslipp kan ta tid å få på plass, men når det er etablert er det relativt enkelt å følge opp.
- **Ta tiden til hjelp:** Det kan være få påmeldte de første par registreringsrundene, men flere vil registrere seg etter hvert som ordningen blir bedre kjent og kollegaer deler sine positive erfaringer.
- **Kommunikasjon:** Sørg for tydelig kommunikasjon i flere kanaler ved lansering og i forkant av hver registreringsperiode. Dette kan gjøres gjennom e-post, intranett, møter og plakater. Forklar hva tilbudet er, hvordan det fungerer og hvorfor det er nyttig.
- **Prøvesykling:** Gi ansatte mulighet til å prøve syklene før registrering. Leasing-leverandører tilbyr ofte prøvesykling på arbeidsplassen.

Avtale med ansatte

De ansatte inngår selv avtale direkte med leverandør, men det kan være lurt med en egen avtale mellom ansatte og virksomhet, i tilfelle ansatte slutter eller lignende.

Eksempel på intern avtale for leasing på s. 36



Sykkelservice-fasiliteter

Forutsigbarhet er viktig for at sykkel skal være et attraktivt transportmiddel til jobb. Et flatt dekk kan være et hinder for sykling. Tilby utstyr for enkel sykkelservice på arbeidsplassen for å gjøre det lettere å sykle hele året. Serviceutstyr er også nyttig for vedlikehold av bedriftssykler.

Verdt å tenke på:

- ▶ Mekkestativ og utstyr bør være lett tilgjengelig ved sykkelparkering.
- ▶ Informer ansatte tydelig, for eksempel med en plakat ved sykkelparkeringen.
- ▶ Ha en ansvarlig som sørger for at utstyret vedlikeholdes – en tom oljeflaske hjelper lite.
- ▶ **Sykkelvask:** En ren sykkel varer lenger. Tilby sykkelvask, enten med en sykkelvaskemaskin eller en enkel slange innendørs. Hvis det ikke er tilgang til rennende vann med sluk, kan en mobil sykkelvasker være et alternativ. Sykkelvask bør plasseres ved sykkelparkering.



Foto: Oslo kommune

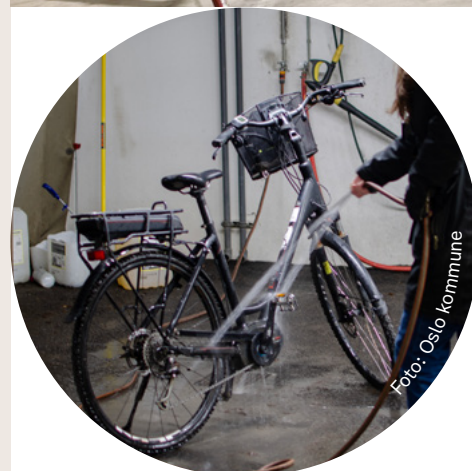


Foto: Oslo kommune

Kjekt å ha:



1. **Sykkelpumpe:** Ståpumpe er anbefalt.
2. **Sykkelolje:** Å smøre kjedet er viktig for å sikre at sykkelen fungerer og varer lenge.
3. **Dekkspaker** gjør det enkelt å skifte dekk.
4. **Unbrakonøkkel** er et av de viktigste verktøyene for enkel service på nyere sykler.
5. Lappesett: Har man ikke ekstra slange, kan lapper brukes til å midlertidig reparere et punktert dekk.
6. Slange: Å ha ekstra slanger tilgjengelig gjør det enklere å raskt fikse problemet, hvis man har vært uheldig og har fått en punktering.
7. Klut til enkel rengjøring.
8. Skrutrekker for enkel justering av bremsen.
9. Fastnøkkel for sete- og styrejustering.

Garderober og dusj

Dusj- og garderobefasiliteter er viktig for de som ønsker å kombinere arbeidsreisen med trening.

Tørkeskap er dessuten nyttig for alle som reiser aktivt til jobb i all slags vær.

Verdt å tenke på:

- Plasser garderobe nær sykkelparkering og inngang.
- Behov for garderobefasiliteter varierer:
 - Hvis mange ansatte kommer samtidig, kan det være behov for flere dusjer enn der de fleste jobber turnus.
 - Hvis de ansatte bruker arbeidsklær, er det behov for flere garderobeskap.
 - Hvis det er en tydelig treningskultur på arbeidsplassen, kan det kreve større garderobe enn der mange bruker elsykkel.
- Atskilte garderober for kvinner og menn kan være hensiktsmessig i større virksomheter

Garderobefasiliteter kan inkludere

- ☐ Tørkeskap til klær
- ☐ Låsbare garderobeskap
- ☐ Rene håndklær
- ☐ Føner
- ☐ Speil
- ☐ Sitteplasser



Foto: Oslo kommune



Foto: Hanna Borge / Oslo kommune

Innledning

Planlegging

Tilrettelegging

Gjennomføring

Case-eksempler

Barrierer/løsninger

Tiltak

Ressurser

Motivasjonsmateriell



Det kan være lurt å fokusere på motivasjon ved starten av en ny periode, som når snøen smelter om våren eller rett etter sommerferien.

Motivasjonsmateriell kan være en del av en større innsats for å fremme sykling til jobb, og kan inkludere inspirerende plakater, e-poster, interninnlegg og videoer med sykkelfokus. Gjennom motivasjonsmateriell kan man også bidra med praktisk informasjon om sykkelruter og trafikkregler.

- ▶ Plakater som opplyser om tilbud, gir gode sykkeltips og inspirerer ansatte til å ta sykkel.
- ▶ Brosjyrer i resepsjonen: Sykkeltkart, mekkebrosjyre
- ▶ Videoer på intranett. Lag gjerne egne videoer som viser hvordan man bruker sykkelfasilitetene på jobb og hvor man finner dem.

Verdt å tenke på:

- ▶ Plassering: Heng plakater der ansatte naturlig stopper opp, som i kopirom eller kantine. Plakater med enkle budskap kan henge ved utganger eller andre steder der ansatte passerer.
- ▶ Kartlag i Google og PDF med anbefalte sykkelruter finnes her: www.oslo.kommune.no/sykkeltkart



Foto: Oslo kommune

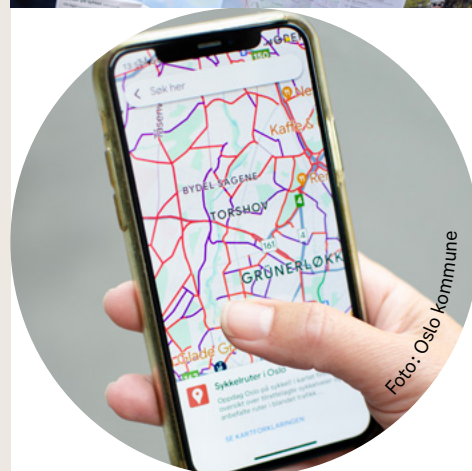


Foto: Oslo kommune



Foto: Oslo kommune

Konkurranser

Aktivitetskonkurranser kan gjøre sykling til jobb morsommere og mer engasjerende. Eksempelvis kan man konkurrere i å se hvem som klarer å sykle til jobb oftest i løpet av en viss tidsperiode. Konkurranser kan være effektive og er relativt enkle å gjennomføre.

Verdt å tenke på:

- ▶ Det er viktig at en konkurranse oppleves som motiverende også for de som ikke har mulighet til å sykle hver dag. I virksomheter med mange deltidsansatte eller mye hjemmekontor bør konkurransen rigges slik at alle har en sjanse til å vinne.
- ▶ En løsning kan være at både den som sykler mest og en tilfeldig deltaker vinner, slik at alle har en mulighet til å vinne.
- ▶ Konkurransen må være enkel å delta på.
- ▶ Alle virksomheter har mulighet til å melde sine ansatte på «Sykle til jobben»-kampanjen. Dette er en nasjonal aktivetskampanje med egen app for registrering av aktivitet og mange fine premier.



Tips!

Legg en liste i resepsjonen der ansatte kan sette en strek hver dag de sykler til jobb.

Eksempler på incentiver:

Godtgjørelse på reiser **til/fra** jobb:

Grønn reiseavtale i Asker kommune er en ordning der ansatte får en **månedlig premiering** hvis de velger å **droppe bilen** til jobb minst fire dager i uka. Beløpet avhenger av årstid og avstand til jobb.

Tilskudd til elsykkel:

For å gjøre det mer attraktivt å velge sykkel fremfor bil på korte arbeidsreiser, innførte virksomheten Spir en **støtteordning**, som dekket deler av de ansattes **utgifter knyttet til leasing og leie av elsykkel**.

[Se eksempel på retningslinjer for tilskudd på s. 36](#)

Økonomiske incentiver

Økonomisk godtgjørelse for sykling i arbeidstiden og/eller til og fra arbeidsplassen kan motivere flere til å velge sykkel. Et slikt tilbud kan fungere som en belønning for de som velger bort bilen på arbeidsreiser.

Verdt å tenke på:

- › Sykkelgodtgjørelse for tjenestereiser på sykkel, på lik linje med bil, kan være et godt tiltak for å motivere ansatte til å velge bort bilen. Dette er et tiltak som er særlig relevant der ansatte reiser mye i arbeidstiden.
- › Sykkelgodtgjørelse må være enkelt å registrere godtgjørelsen og enkelt å finne i interne systemer.
- › Støtte til arbeidsreiser til og fra jobb kan f.eks. løses ved at man gir en gitt sum for å ikke velge bilen et gitt antall dager, eller at man gir støtte til utgifter knyttet til sykkel.
- › Tilbudet må kommuniseres tydelig til nyansatte.
- › Involver HR og lønn tidlig i prosessen.

Sykling som del av arbeidstiden

Tidsbruk er en av de viktigste faktorene når man skal velge transportmiddel til jobb. Mange velger bort sykkel fordi de tror sykling tar for mye tid. Ved å la ansatte registrere deler av sykkelturen til jobb som arbeidstid, kan man gjøre det mer attraktivt å sykle.

Verdt å tenke på:

- › Sykling som del av arbeidstiden kan løses ved at ansatte i virksomheter med inkludert trening i arbeidstiden kan regne deler av turen til jobb som «trening». Hvis denne muligheten allerede finnes på arbeidsplassen i dag, er det ikke sikkert alle kjenner til den. Det er viktig at virksomheten informerer tydelig om dette til både nye og gamle ansatte.
- › Man kan oppmuntre til aktive arbeidsreiser ved å la både ansatte som går og sykler registrere deler av reisen til jobb som arbeidstid.



Sosiale sykkelaktiviteter

Sosiale sykkelaktiviteter på arbeidsplassen kan inspirere flere ansatte til å sykle til jobb. Når kolleger sykler sammen, blir det enklere for nybegynnere å starte. Slike aktiviteter kan også øke trivselen på jobben.

Eksempler:

- ▶ Sykkeldag på arbeidsplassen med aktiviteter, som testing av elsykler, sykkelverksted og konkurranser.
- ▶ Sykkelfaddertilbud der erfarne syklister viser sykkelruter og gir gode råd til nybegynnere.
- ▶ Felles sykkelstur i nærområdet for å bli kjent med lokale sykkelruter.
- ▶ Felles sykkelturner for rekreasjon eller trening etter arbeidstid.

Verdt å tenke på:

- ▶ Ikke alle har egen sykkel. Gi ansatte mulighet til å låne bedriftens sykler på felles turer eller foreslå at de kan låne av hverandre.



Bilparkering

Gratis bilparkering på jobb bidrar til at ansatte velger bilen. For å få ansatte til å endre vaner fra bil til aktiv og miljøvennlig transport, kan det være nødvendig med begrensende tiltak.

Eksempler:

- ▶ Avgiftsbelagt parkering: Innfør daglig avgift for parkering. Dette kan redusere bruken sammenlignet med gratis parkering og månedsavgift.
- ▶ Begrenset parkering: Gi kun de som bor langt unna eller har spesielle behov garantert plass.
- ▶ Sykkelparkering: Omdisponer bilparkering til sykkelparkering. 8–10 sykler kan få plass på samme areal som én bil.

Verdt å tenkte på:

- ▶ Tenk pisk og gulrot. Folk vil helst ikke miste gode uten å få noe igjen for det. Parkeringsrestriksjoner kan bli lettere å akseptere hvis de kombineres med innføring av fordeler og gunstige tiltak.



Bysykkel-abonnement

Oslo Bysykkel har en bedriftsløsning som gjør det enkelt for ansatte å bruke bysykkel på tjenestereiser. Gjennom en egen innlogging kan bedriften selv lage verdikoder for enkelt-tur, 3-dagers pass eller 365-dagers pass, som kan gis til ansatte og besøkende. Kun verdikoder som faktisk blir benyttet vil faktureres bedriften.

Om bysyklene:

- ▶ Per 2025 er det rundt 270 bysykkelstativer innenfor Ring 3.
- ▶ Bysyklene tilbys med piggedekk om vinteren.
- ▶ Oslo bysykkel tilbyr både manuelle og elektriske sykler.
- ▶ Les mer på oslobysykkel.no/bedrift

Verdt å tenke på:

- ▶ Dersom det ikke er stativ i nærheten av arbeidsplassen er det mulig å ta kontakt med Oslo Bysykkel for og vurdere om det er mulig å få satt opp et stativ på egen tomt.



Lading av elsykkel

Med stadig flere som benytter elsykkel til jobb, kan det være fornuftig å tilby lademuligheter på arbeidsplassen. Dette gjelder særlig hvis man har bedriftssykler. Brann i batterier på elsykkel oppstår svært sjeldent, men det anbefales å legge opp til en mulighet for å kunne lade sykkelen sin så trygt som mulig.

Verdt å tenke på:

Ladeskap kan være en god investering hvis man ønsker å legge til rette for bruk av elsykler blant ansatte. Ladeskap kommer i ulike størrelser, og kan monteres på vegg eller være frittstående. Ladeskap er ofte utstyrt med en låsemekanisme for sikker lading.

Har man ikke mulighet til å kjøpe ladeskap, sørg gjerne for at elsykler kan lades på et trygt sted uten brennbart materiale i umiddelbar nærhet, slik at en eventuell brann ikke utvikler seg. Elsykkelbatterier bør helst ikke lades i oppholdsrom.

Ved innkjøp av bedriftssykler bør man investere i sykler med batterier fra kjente merkevarer med lang garanti.

For at batteriene skal vare lengst mulig kan det være lurt å velge ladeskap som er utstyrt med en temperatursensor, som gjør at batteriet ikke begynner å lade før det er i riktig temperatur.



RESSURSER

Nyttige nettsider

Tips og råd



På Oslo kommunes nettsider kan du finne en oversikt over nyttige lenker for både ferske og erfarne syklister i Oslo. oslo.kommune.no/sykkel



Finn videoer med inspirerende historier, informasjon om vikepliktsregler og samspill, råd til sykkelruter og andre nyttige tips på YouTube-kanalen Sykkel i Oslo. Siden er driftet av Bymiljøetaten.

Tjenester



[Bli sertifisert som sykkelvennlig arbeidsplass - Syklistforeningen](#)



[Søk på Klimaetatens støtteordning for elektrisk lastesykkel til bedrifter](#)



[Bedriftsabonnementet med Oslo bysykkel](#)

Veiledere:



[Oslo kommunes veileder for offentlig sykkelparkering](#)



[Veileder for sykkelvennlige bygg](#)



[Statens vegvesens veileder for sykkelparkering](#)



[Veileder for mobilitetsplanlegging](#)

Utkast til interne avtaler og retningslinjer

Intern avtale om leasing av el-sykkel

For å gjøre det mer attraktivt å velge sykkel fremfor bil på arbeidsreiser, ønsker vi å tilby leasing av elsykler via lønsslipp. Det er derfor inngått avtale med [leasingtilbyder].

- Det er kun fast ansatte som kan søke om leasing pga. varighet på leasingavtale.
- Den ansatte trekkes i lønn for leasingkostnad inkl. mva.
- Sykkelen kan kjøpes ut til en god pris etter endt leasingperiode. Utkjøpspris avklares med [leasingtilbyder] før inngåelse av avtale, og utgjør normalt en sum tilsvarende 2-3 måneder leasing.
- Bindingstid er 36 måneder. Dersom den ansatte slutter i jobben før leasingperioden er slutt, står den ansatte ansvarlig for å betale resterende beløp iht. leasingavtalen, eller få en annen fast ansatt til å overta av avtalen. Hvis en annen ansatt skal overta, må vedkommende fylle ut og få innvilget søknad. Når dette er gjort er den ansatte som slutter fritatt videre ansvar. Overføringen må skje før siste arbeidsdag.

Retningslinjer for tilskudd til elsykkel

For å gjøre det mer attraktivt å velge sykkel fremfor bil på arbeidsreiser, tilbyr vi en tilskuddsordning for leasing og leie av elsykkel.

- Det gis tilskudd på [x kr] pr måned ved leasing og leie av elsykkel. Dette er et tilskudd som innberettes skattemyndighetene og gir fordelsbeskatning. Gjennomsnittlig skattesats er 25%, så den ansatte vil i snitt få en netto støtte på [x kr] etter skatt.
- Den ansatte må søke, og få innvilget støtte før leasing- eller leieavtale inngås med leverandør.
- Tilskudd for leasing trekkes fra utlegg knyttet til leasingavtalen (inkl. mva). Tilskudd for leie av sykkel gis som refusjon etter fremvisning av kvittering. Kvittering leveres [nærmeste leder iht. rutine for refusjon av utgifter].
- Sammen med søknaden skal søker beskrive planlagt bruksområde for sykkelen og hvilket transportmiddel sykkelen erstatter.
- Søknader sendes til [lønnsansvarlig]. Forventet saksbehandlingstid er 1 uke.
- Ved innvilget søknad forplikter søker seg til å levere en erfaringsrapport basert på 6–8 ukers bruk av sykkelen, senest 6 måneder etter kjøp. Dette for at bedriften skal vurdere hvorvidt tiltaket fungerer etter hensikten.

Regler for privat lån av elsykkel

Bedriftens elsykler kan reserveres gratis til bruk på tjenestereiser i arbeidstiden, samt til reiser til og fra arbeidsplassen mot en liten avgift.

Booking:

Slik reserverer du sykkel i Outlook og betaler for privat lån av elsykkel:

- Søk opp *[virksomhet elsykkel]* i kalenderen i Outlook og book en ledig elsykkel. Gjelder både for lån i arbeidstiden og privat lån utenom arbeidstiden.
- Syklene reserveres for én dag av gangen.
- Bruk av bedriftens elsykkel koster *[x kroner]* i tidsrommet 16.00 – 08.00.
- Betaling i Vipps ved privat bruk:
 - søk opp «*[virksomhet]* elsykkel» i Vipps, legg reservasjonen i handlevognen
 - klikk på handlevogn
 - klikk på kundeinformasjon og legg inn dato for lån av elsykkel.

Ansvar:

Dersom sykkelen blir stjålet ved privat bruk dekker *[arbeidsplass]* kostnaden, så lenge sykkelen var forsvarlig låst og batteri og sykkeldisplay tatt av og sikret.

Dersom du er uheldig og skader deg selv på vei til eller fra jobb dekker *[pensjonsforsikring hos arbeidsplass]* dette.

[Forsikring] dekker ikke skade oppstått ved annen privat bruk enn transport til og fra jobb.

Skader på andre personer, kjøretøy eller materiell dekkes over den enkeltes private forsikring.

Utlån:

Nøkler, batteri og sykkeldisplay fås ved henvendelse *[i resepsjonen]*. Utstyret leveres tilbake *[samme sted]*. Husk å sette batteriet til lading.

Sikkerhetsutstyr:

Lås og hjelm inngår i bookingen og kan benyttes ved bruk av sykkelen.

Defekt:

Eventuelle feil på elsykkelen meldes til *[resepsjonen]*.

Spørsmål i reisevaneundersøkelse

Innledning

Planlegging

Tilrettelegging

Gjennomføring

Case-eksempler

Barrierer/løsninger

Tiltak

Ressurser

1. Hvor ofte pleier du å benytte følgende transportmidler til jobb i sommerhalvåret (April til september)?
Ta utgangspunkt i dagene du faktisk reiser til jobb.

	1 - Svært sjelden	2	3	4	5 - Svært ofte	Aldri	Vet ikke
Bil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sykkel (vanlig sykkel, elsykkel, bysykkel)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sparkesykkel (vanlig, el)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kollektivtransport (buss, T-bane, trikk, tog, båt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Hvor mange dager i uken reiser du vanligvis til arbeidsplassen?

- ☐ 4 dager eller mer
☐ 3 dager
☐ 2 dager
☐ 1 dager
☐ Sjeldnere
☐ Vet ikke/vil ikke svare

3. Eier eller disponerer du bil? (Flere svar mulig)

- ☐ Ja, elbil/hybridbil
☐ Ja, fossilbil
☐ Ja, via delebilordning
☐ Nei
☐ Annet, vennligst spesifiser

4. Eier eller disponerer du sykkel? (Flere svar mulig)

- ☐ Ja, vanlig sykkel
☐ Ja, el-sykkel
☐ Ja, lastesykkel
☐ Ja, abonnement på bysykkel
☐ Nei
☐ Annet, vennligst spesifiser

5. Har du tilgang på god sykkelparkering hjemme?

- ☐ Ja ☐ Nei ☐ Vet ikke

6. Har du tilgang til sykkelparkering på jobb? (Flere svar mulig)

- ☐ Ja, innendørs ☐ Ja, utendørs ☐ Nei ☐ Vet ikke

7. Hvor fornøyd er du med dagens tilrettelegging for sykkel på jobb?

	1 - Svært misfornøyd	2	3	4	5 - Svært fornøyd	Vet ikke
Sykkelparkering (trygghet, utforming etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kapasitet på sykkelparkering	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Garderobe/dusj	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sykkelvask	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vedlikeholdsutstyr (pumpe, olje etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lademuligheter til elsykkel	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Hvor lenge har du syklet til jobb?

Spørsmålet går til de som sykler

- ☐ Kortere enn ett år
☐ Mellom ett og to år
☐ Lengre enn to år
☐ Jeg sykler ikke til jobb
☐ Vet ikke/Vil ikke svare

9. Hva hindrer deg eventuelt i å velge sykkelen når du skal til jobb? (Flere svar mulig)*Spørsmålet går til de som sykler*

- ☐ Været
- ☐ Jeg skal levere/hente barn i barnehage/skole
- ☐ Jeg skal handle på vei til/fra jobb
- ☐ Dagsform
- ☐ Jeg sykler alltid til jobb
- ☐ Annet, vennligst spesifiser

10. Hva gjør at du ikke velger å sykle til jobb? (Flere svar mulig)*Spørsmålet går til de som ikke sykler*

- ☐ Jeg har for lang vei til jobb
- ☐ Mange oppoverbakker
- ☐ Redd for at egen sykkel skal bli stjålet
- ☐ Dårlig tilgang til god sykkelparkering på jobb
- ☐ Dårlig tilgang til god sykkelparkering hjemme
- ☐ Jeg skal levere/hente barn i barnehage/skole
- ☐ Jeg skal handle på vei til/fra jobb
- ☐ Liker ikke å bli svett
- ☐ Kjenner ikke sykkelruten til jobb
- ☐ Opplever det som utrygt å sykle i Oslo
- ☐ Identifiserer meg ikke som syklist
- ☐ Vet ikke
- ☐ Annet, vennligst spesifiser

11. Hva kunne fått deg til å begynne å sykle/sykle mer til jobb? (Fritekst)**12. Hvilke alternativ kan få deg til å begynne å sykle/sykle mer til jobb? (Maks tre svar mulig)**

- ☐ Leasing av elsykkel gjennom jobb
- ☐ Teste elsykkel gjennom jobb
- ☐ Aktivitetskonkurranse med premier
- ☐ Sykling til og fra jobb regnes som arbeidstid
- ☐ Kjøregodtgjørelse for å sykle til jobb
- ☐ Gratis sykkelSERVICE på jobb
- ☐ Vet ikke/ikke relevant

13. Hvor langt unna jobb bor du? (Ta gjerne utgangspunkt i Googles korteste reiserute med bil)

- ☐ Under 1 km
- ☐ 1–2,9 km
- ☐ 3–4,9 km
- ☐ 5–6,9 km
- ☐ 7–9,9 km
- ☐ 10–15 km
- ☐ Over 15 km

14. Kjønn

- ☐ Kvinne ☐ Mann ☐ Annet/Vet ikke



Foto: Thomas Bruun / Oslo kommune / NTB

Denne veilederen er utarbeidet
av Bymiljøetaten i Oslo kommune.

Finn veilederen digitalt her:
oslo.kommune.no/sykkelveileder-arbeidsplasser



Oslo

