

# KUNSTEN Å FÅ FLERE TIL Å SYKLE

– tips og triks til deg som vil jobbe med sykkel lokalt!





FOTO: Kristin Rørvik

## Vil du få flere til å sykle? Så klart!

**Å få flere** til å sykle er kanskje det morsomste og mest effektive miljøløstiltaket man kan jobbe med som frivillig. Dersom vi får flere over fra bil til sykkel, bidrar vi til bedre luft, mindre behov for å legge naturområder under asfalt, lavere klimagassutslipp og bedre folkehelse.

**I denne brosjyren** finner du et lite utvalg av tips og triks til deg som vil jobbe for å få flere til å sykle. Aktivitetene er først og fremst rettet mot deg som jobber frivillig i et lokallag i Naturvernforbundet, men de kan brukes av alle som ønsker å fremme sykling gjennom lavterskelaktiviteter i lokalsamfunnet. På [Naturvernforbundet.no/syklesaklart](https://naturvernforbundet.no/syklesaklart) har vi samlet flere ideer til hvordan du kan jobbe for mer sykling der du bor.

# 1. Arranger el-sykelstand

El-sykling er morsomt, miljøvennlig, økonomisk og bra for helsa. Likevel er det mange som fortsatt aldri har prøvd selv. Hva med å arrangere en sykkelstand hvor folk får mulighet til å prøve el-sykkel?

## 1. Hva trenger jeg for å arrangere el-sykelstand?

Det viktigste er å ha sykler som er i god stand, og som folk får en positiv opplevelse av å prøve. Det kan være lurt å ha minst to sykler for å unngå kø. I tillegg synes mange det er hyggelig å prøve sykkel sammen. For å skaffe el-sykler finnes det flere muligheter: Du kan enten invitere med en lokal butikk eller leverandør som kan stille med el-sykkel, eller kjøpe inn el-sykler som du låner ut på standen, dersom dere har råd til det. Eller kanskje du kjenner noen som eier forskjellige el-sykler, og som er villige til å låne bort sykkelen sin på stand?

## Huskeliste

- Kvalitetssykkel med lås og deksel, batteri og en liten plakat f.eks. festa til bagasjebrettet om at sykkelen kan prøvesykles
- Husk å lade sykkelen på forhånd slik at den ikke går tom for strøm på stand
- Hjelm i ulike størrelser
- Plakater som tydelig viser at man kan prøve syklene på standen
- Roll-up, banner, plakat eller liknende som forteller hvem du er
- Vervemateriell fra Naturvernforbundet og informasjon om aktiviteter fremover
- Lister for prøvesykling med plass til navn og kontaktinformasjon til de som prøver sykkel
- Sykkelverktøy, spesielt unbrakonøkkel i størrelse 4–6 mm, er lurt å ha for å kunne stille sete og styre opp og ned

### I tillegg kan du ha med:

- Standbord og stoler
- Refleks og sykkelverktøy eller lappesaker
- Sjokolade eller annen snacks som er lett å ta med
- Konkurrans eller quiz: Hva med å lage en quiz som gir kunnskap om reisevaner, og hvor bra det er med sykkel?
- Aktiviteter for barn, for eksempel en natursti fra Miljøagentene
- Sikkerhetsguide og Elsykkel-testguide

## 2. Hvordan gjennomføre?

**1.** Skriv opp e-post og navn på de som prøver sykkel. Det anbefales også at de må legge igjen legitimasjonen sin hos deg mens de prøver sykkelen. På den måten unngår du at de sykler av gårde – og aldri ser dem igjen!

**2.** Fortell hvor de kan sykle: Gi tips til hvor det er trygt å prøve sykkelen, og hvor de kan få best opplevelse av sykkelen (for eksempel ved å prøve både oppover- og nedoverbakker)

**3.** Forklar hvordan de bruker sykkel: Vis trille- og startassistent og

funksjoner på displayet. Hvordan girer man? Noen el-sykler er avhengig at man også girer opp i oppoverbakker. Pass på at de vet hvordan de girer, og at de er oppmerksom på at de bør gire ned for å ta de bratteste bakkene.

**4.** Når de er tilbake: Spør hvordan det gikk å sykle. Reklamer for aktiviteter, arrangementer og muligheter for å låne el-sykkel i ditt område (dersom det finnes). Ønsker de å bli medlem av Naturvernforbundet eller få mer informasjon?

---

## Tips fra Kristin Rørvik, prosjektkoordinator for «Sykle så klart»

**Det kan være** lurt å forberede seg litt på spørsmål man kan få når man står på stand. Sørg for å vite det grunnleggende om el-syklene på standen. Her er noen vanlige spørsmål som jeg ofte får:

### – Hvordan lades batteriene?

– Sørg for å vite nok om el-syklene på stand slik at du kan forklare hvordan man lader batteriene, setter dem inn og ut og hvor lenge de varer.

### – Hvor mye koster el-syklene?

– Man kan få ulike el-sykler til forskjellige pris og kvalitet, alt mellom 10 000 kr og 50 000 kr. Fortell gjerne hvilken prisklasse de ulike syklene på standen ligger på, slik at folk kan danne seg et bilde.

### – Hvordan sikrer jeg sykkelen?

– Dersom du har kjøpt el-sykkel, er det viktig å registrere seg i Falch sykkelregister og passe på at man har en forsikring som dekker sykkeltyveri.

Lås alltid sykkelen fast til noe med en solid sykkellås, gjerne både foran og bak. Ta med deg displayet når du går, dersom dette er avtakbart, og eventuelt batteriet.

### – Hvilken skal jeg kjøpe?

– Fortell at det finnes veldig mange forskjellige sykler ut fra ulike behov. Er det til bysykling eller på grusveier? Hvilken prisklasse ønsker man seg? Skal man ha den med seg på tog/buss, finnes det sykler som kan slås sammen. Skal man frakte mye bagasje eller barn, kan en lastesykkel være bra. Det kan være lurt å forhøre seg litt i ulike sykkelforretninger og prøve litt forskjellige.



FOTO: Kristin Rørvik

### – Må jeg sykle?

– Det er ingen som skal føle seg tvunget til å sykle, men veldig mange får en positiv opplevelse dersom de prøver!

---

## Tips fra Pernille Hansen, leder i Naturvernforbundet Oslo Øst

**For å unngå** lang kø kan det være lurt å tilby noen alternative aktiviteter til de som venter på å prøve el-sykel. Hva med å kombinere el-sykelstand med mat, konkurranser, en film eller fikseverksted? Husk at det er viktig å være nok folk som står frivillig på stand til å kunne betjene alle aktivitetene.



FOTO: Pernille Hansen

## 2. Vinn en sykkelvei!

Ingenting føles bedre enn å få gjennomslag og vinne saken man har jobbet for i lang tid. Å få bygget en sykkelvei i nærområdet er en god måte å sørge for at flere får muligheten til å sykle mer!

**For mange er** et viktig hinder for å sykle at de føler seg utrygge når de må slåss med bilene om plassen. Derfor er det viktig å jobbe for bedre og tryggere sykkelveier. En måte å få til dette på er å velge seg ut en veistrekning i nærområdet og jobbe for at det etableres sykkelvei eller på annen måte tilrettelegges for sykkel der. Dette kan for eksempel være en strekning som brukes av mange som pendler til jobb, som har mange barn på vei til og fra skolen, eller som oppleves spesielt utrygg for syklister.

---

### Slik gjør du

#### 1. Velg deg ut en symbolvei – en konkret veistrekning hvor du vil ha sykkeltilrettelegging

Fordelen med å velge seg ut en konkret veistrekning er at man da har en sak det er lett å stille seg bak og som kan skape entusiasme og engasjement blant alle som ønsker seg det samme. Ofte kan det også være lettere og mer motiverende å få gjennomslag for et konkret sykkelveiprojekt heller enn å jobbe generelt opp mot politikere for økt satsing på sykkelveier.

#### 2. Samle inn informasjon

Finn ut hva som er status og hva som skal til for at det kan bygges sykkelvei på strekningen. Hvor står

saken nå? Finnes det noen planer om sykkelvei? Hvis ja, finnes det penger? Hvem har ansvar for at det bygges sykkelvei? Hva skal til for å få bygget sykkelvei? Hva mener de forskjellige partiene? Hvem er for/hvem er mot?

#### 3. Finn alliansepartnere

Det finnes mange som ønsker seg bedre sykkelveier. Finnes det organisasjoner eller foreninger i nærheten som kan tenke seg å samarbeide? Hva med skoler i nærområdet, Syklistenes landsforening, Miljøagentene, arbeidsplasser i nærheten, huseierforeninger eller velforeninger? Andre?

#### 4. Ha møte med lokalpolitikere og andre viktige beslutningstakere

Lokalpolitikere har ofte mange saker de skal ta stilling til. Dersom du får til et møte og legger frem saken, er det lettere å få støtte og gjennomslag. Forbered deg godt og forklar hvorfor du mener det er viktig at akkurat denne strekningen bør få sykkelvei.

#### 5. Skap oppmerksomhet!

Dersom du får oppmerksomhet om saken, er det lettere å få gjennomslag. Derfor er det viktig å være synlig i lokalmedia og sosiale medier. Dette kan du få til gjennom å skrive leserbrev, lage arrangementer, opprop eller underskriftsaksjon. Vær kreativ, mulighetene er mange!

---

## Vant sykkelvei til Konnerud

**Helga Lerkelund, fagrådgiver i Naturvernforbundet husker godt den første miljøsak de vant: Sykkelvei fra Drammen sentrum til Konnerud.**

**Vi hadde akkurat** startet opp Drammen Natur og Ungdom og trengte en miljøsak. Vi bestemte oss for at vi ville jobbe for sykkelvei fra Drammen sentrum til Konnerud. Konnerud er bydelen hvor det bor flest folk. Likevel fantes det ikke noen sykkeltilrettelegging på den trafikkerte veien. Det hadde vært planlagt i mer enn ti år, men aldri blitt prioritert.

**Først dro vi** på møte med kommunen, men de sa at de ventet på Vegvesenet. Så dro vi til Vegvesenet, som skyldte på at politikerne ikke hadde bevilget nok penger. Da skrev vi leserinnlegg i avisen og arrangerte sykkelaksjon sammen med Syklistenes landsforening. Vi kom på lokalradio og i lokalavisen med kravet vårt.

**Bare noen måneder** senere fant Vegvesenet ut at de likevel hadde noen penger til overs, og bestemte seg

for å bruke dem på å bygge sykkelvei til Konnerud. Jeg kommer aldri til å glemme hvor glade vi ble over å ha vunnet den første saken vår!



FOTO: Martin Rustad Johansen

# 3. Fiksefest for syklist

Det er viktig å ta vare på det man har, ikke bare kaste og kjøpe nytt. Er det noe feil med giret eller bremsene, er det jo bare å skifte det ut, og sykkelens er god som ny. Men hvordan? På en fiksefest for syklist vil deltagerne selv lære å reparere og vedlikeholde sykkelens sin!

## Slik gjør du

### 1. Finn et passende sted og tidspunkt

For at fiksefest for sykkel skal være vellykket er det viktig å mobilisere godt på forhånd og forklare at folk kan ta med seg sykkelens sin og få den reparert. Det kan være lurt å reklamere med at det er gratis å få fikset sykkelens sin og at man vil få god hjelp. Våren er nok tidspunktet hvor det er enklest å få flest til å komme. Samtidig går det også an å tilpasse fiksefesten til de ulike årstidene. På høsten kan man for eksempel lære bort hvordan man skifter til vinterdekk og sjekker at alt er i orden med lys og reflekser.

### 2. Få med erfarne sykkelreparatører som kan lære bort

Det beste er om deltagerne selv lærer hvordan de kan reparere og vedlikeholde sykkelens sin. Derfor er det veldig bra å alliere seg med noen som har god erfaring i dette og som er villig til å stille opp noen timer og lære bort, for

eksempel sykkelreparatører, ansatte i sykkelbutikker eller erfarne syklist. Kanskje kan man også alliere seg med en sykkelbutikk som kan selge ekstradel / reservedeler?

### 3. Gjennomføring

Når deltagerne kommer, registrerer de seg og skriver ned hva de trenger å få fikset. Noen trenger kanskje bare tilgang på riktig verktøy, mens andre trenger hjelp til å få reparert sykkelens sin. Siden det kan bli lang kø for å få hjelp, kan det være lurt å tilby andre aktiviteter i tillegg, for eksempel kurs hvor man kan lære å sykle trygt i trafikken, natursti hvor man lærer hvor bra det er med sykkel, verksted hvor man lager ting av brukte sykkeldele, eller hva med å la deltagerne få prøve en el-sykkel mens de venter? (Se idé om el-sykkelstand!) Før de drar, krysser deltagerne av på skjema om de fikk hjelp til problemet eller ikke.



## Huskeliste

- Skjema for å skrive ned navn på deltagerne, kontaktinfo og hva de trenger hjelp til
- Utstyr til å reparere syklene og helst tilgang til vann for å vaske dem
- Ekspertene som kan lære bort å reparere syklene
- Vervemateriell og informasjon
- Mat, drikke og sosiale aktiviteter som kan gjøre opplevelsen enda hyggeligere
- Husk å varsle lokalmedia for å få dekning både i forkant og under arrangementet

## Dette trenger syklister gjerne hjelp til

- Lappe slange
- Olje eller bytte sykkelkjede
- Bytte dekk
- Bytte bremseklosser
- Bytte styre/sete og stille inn sykkelen riktig
- Vaske sykkelen
- Bytte/reparere lys og reflekser
- Stramme/justere girene
- Justere eikene

---

**Hvis du vil ha gode tips og triks til hvordan reparere og vedlikeholde sykkelen din, kan du gå inn på Naturvernforbundets nettside [www.tavarepadetduhar.no](http://www.tavarepadetduhar.no)**



# 4. Heiagjeng for syklister

I forbindelse med Sykkel-VM stilte en gjeng engasjerte folk seg opp for å heie frem hverdagssyklistene i Bergen. Også folk som ikke er toppsyklister, trenger nemlig en heiagjeng!

## Slik kan du heie på hverdagssyklistene

### 1. Etabler en heiagjeng

Still opp med en smørblid gjeng full av VM-entusiasme og norske flagg og hei frem syklistene som kommer forbi. Ryktet sier at både de på sykkel og i bil syntes dette var morsomt. Still deg gjerne opp i en lang oppoverbakke. Det er da de ikke-elektriske syklistene trenger litt ekstra oppmuntring. Her noen forslag til hva man kan gjøre som heiagjeng:

- Kle deg ut! Hva med dusker og cheerleader-kostyme? Eller kanskje norske flagg og ansiktsmaling?
- Lag oppmuntrende slagord eller sang
- Ha en ropert og hei for full hals
- Gi drikke og snacks til syklistene
- Ta med anlegg eller instrumenter og spill musikk
- Hva med å filme stuntet og dele på sosiale medier? På den måten får enda flere høre om aksjonen!

### 2. Gi en gave eller overraskelse til syklistene

Del ut vannflaske, t-skjorte, lykt eller

reflekser som kan komme godt med for syklistene. Det er lurt å stå på flatmark eller ved et trafikklys, så kan alle de som stopper på rødt få en gave. Men se an trafikken, det er tryggest å distrahere syklistene et sted trafikken er rolig.

### Hvor kan du heie frem?

Du kan ha en heiagjeng for de som sykler til jobben din, skolen din eller en bratt, lang bakke i nærheten, en vei der mange velger å kjøre, i forbindelse med et arrangement eller på veistrekningen hvor dere ønsker å få etablert sykkelvei/bedre tilrettelegging for sykkel.

### Hvem heier du frem?

Alle som velger å sykle! Tykke og smale, raske og treige, unge og gamle, svette og svettfrie, syklister og el-syklister og trehjulsyklister.

### Når heier du frem?

Sommer, vinter, vår og høst. Ikke noe tidspunkt er et feil tidspunkt. Men på en regnfyllt dag eller en kald morgen kommer kanskje en heiagjeng ekstra godt med.

## Har du lyst til å heie, men har ikke en ordentlig heiagjeng ennå?

Ta kontakt med frivillige i lokallaget til Naturvernforbundet der du bor eller få med deg noen venner! Et hurrarop fra en forbipasserende eller et vennlig smil er også veldig hyggelig.



FOTO: Anders Nøkling

# 5. Etabler en hjertesone

En hjertesone kan bidra til at flere barn sykler til skolen samtidig som skoleveien blir tryggere for alle.

**En hjertesone** er en bilfri sone rundt en skole som legger til rette for at elevene trygt kan gå og sykle til skolen i stedet for å bli kjørt. Dette vil gi mindre trafikk rundt skolene, bedre luftkvalitet i skolens nærmiljø og bedre helse for elevene og ikke minst gjøre det tryggere å komme seg til og fra skolen. Her følger en oppskrift som Syklistenes landsforening har laget:

1. Ta kontakt med skoleledelsen eller foreldreutvalg (FAU) for å lage hjertesone rundt din skole. Foreldre, skole og elever samarbeider om prosjektet.
2. Marker et område rundt skolen. Dette området er «Hjertesone» og skal være bilfritt før, under og etter skoletid. Hvis mulig, kan man også se om det går an å etablere noen ruter som alltid vil være bilfrie.
3. Finn trygge og oversiktlige av- og påstigningssteder for barn som må kjøres. Av- og påstigningsstedene skal være utenfor hjertesonen.
4. Elever bør i størst mulig grad oppfordres til å gå eller sykle til skolen.
5. Har du laget hjertesone på din skole og vil spre det til flere? Da går det for eksempel an å spre ideen om «Hjertesone» på Facebook og i nettverket ditt.



FOTO: Vibeke Skovly

Finn flere tips og triks for hvordan man kan jobbe med sykkel på Naturvernforbundets nettsider [www.naturvernforbundet.no/syklesaklart](http://www.naturvernforbundet.no/syklesaklart)



FOTO: Helge Lerkelund

## BLI MEDLEM!

I hundre år har Naturvernforbundet vist at naturvern nytter. Som medlem bidrar du til å ta vare på naturen og stanse klimaendringene. Meld deg inn i dag! – send sms NATUR til 2377 (200,-)



 **Naturvernforbundet**