

# KLOKBOK

## RECEPT FÖR HÅLLBARA RESOR





W0A 925

JERNVÅRSTYRE

STEFOR

En fjärdedel av all energi i vårt land går idag till transporter – och de drivs till allra största delen av fossila bränslen. Det gör transporterna till en av de stora utmaningarna i att nå ett energieffektivt och klimatvänligt samhälle. Medan stora framgångar redan nåtts med att minska klimatpåverkan från andra sektorer har klimatpåverkan från transportsektorn hittintills visat sig svårare att minska.

Men lösningarna är inte så långt borta. En stor del av alla bilresor är kortare än fem kilometer – många av de resorna skulle kunna göras med cykel eller till fots. För de längre resorna finns ofta möjligheter att använda kollektivtrafiken. När det gäller de resor som faktiskt måste göras med bil (vare sig det sker med egen bil, via bilpool, hyrbil, samåkning eller annat), finns det idag många bilmodeller som drivs förnybart och trenden är att bilarna blir allt energieffektivare.

Det som verkligen behövs är att lösningarna faktiskt börjar användas – ännu mer. Och här behövs information för att visa på de alternativ som finns – och att alternativen dessutom ofta ger många fördelar utöver energi- och klimatvinster. Att inte behöva köra och äga en bil innebär ofta en stor ekonomisk besparing. Att gå och cykla ger ju förstås också betydligt mer av den hälsosamma motionen, men även den som använder kollektivtrafiken får mer vardagsmotion än bilisten.

Att transportfrågorna är aktuella och viktiga återspeglas också i att informationsarbete om transportfrågor numera är en självklar del i den kommunala energi- och klimatrådgivningens uppdrag.

# HANDBOKENS UPPLÄGG

I den här handboken presenterar vi en manual för genomförandet av ett antal beteendepåverkande åtgärder tänkta att inspirera människor till hållbart resande. Varje aktivitet beskrivs relativt detaljerat men givetvis går det bra att fritt anpassa anvisningarna efter vad som passar bäst. Inget är hugget i sten och allt är tillåtet!

Många av de beskrivna aktiviteterna är lätta att kombinera med varandra eller med andra aktiviteter. Det är ofta en fördel att använda sig av redan existerande och gärna återkommande sammanhang (till exempel en mäss, festival, miljödag eller trafikantveckan), snarare än att försöka dra ihop fristående aktiviteter.

Kontaktpersoner som själva har genomfört aktiviteterna finns för varje aktivitet, till dem kan du vända dig med frågor.

## TIDSÅTGÅNG

En uppskattad tidsåtgång finns för varje aktivitet. Denna syftar på den totala tidsåtgången – förberedelser, genomförande och eventuell uppföljning. I de fall där

flera personer varit involverade är det den sammanlagda tidsåtgång som lagts ner som anges (alltså inte tid per person).

## UTVÄRDERING

För utvärderingen av aktiviteterna rekommenderas att använda mallen för PLUS-utvärdering (kommer inom kort att finnas på Energimyndighetens hemsida, se utvärderingsmetoder i länksamlingen på nästa sida).

PLUS är Energimyndighetens verktyg för Planering, Utvärdering och Styrning. ”Hur många personer har nåtts genom aktiviteten?” och ”Vilket genomslag har aktiviteten haft i media?” är exempel på viktiga frågor att besvara i utvärderingen.



Morotsutdelning är en enkel och billig insats för att uppmuntra människor som inte åker bil. Läs mer på sid 20.

### **HÄR FINNS MER INFORMATION**

[Europeiska trafikantveckan](#)

[Hållbart resande – broschyr från Trafikverket](#)

[SWEPOMM – nationellt nätverk för hållbara transporter](#)

[Utvärderingsmetoder](#)

[Utvärdera med effekt – handbok för energi- och klimatrådgivare](#)



# CYKELPENDLING

Genom att arrangera "cykelpendling" i grupp till en arbetsplats kan man på ett socialt och trevligt sätt uppmärksamma möjligheten att cykla till jobbet. Avståndet kan vara allt från några kilometer till en mil eller mer.

## STEG-FÖR-STEG

- Identifiera och kontakta lämplig arbetsplats, några månaders framförhållning rekommenderas. Välj ut en lämplig startpunkt.
- Bjud några dagar i förväg in media till att närvara vid starten för cykelpendlingen.
- Genomför cykelpendlingen.

Tidsåtgången utgår från 4 timmar för själva genomförandet. Övrig tid går till att identifiera och kontakta lämpligt företag och övriga förberedelser.

Viktigt att tidpunkten passar med tanke på arbetstider. Kolla med företaget vilken tidpunkt som passar. Kolla också upp om företaget har någon inplanerad aktivitet kring miljö/friskvård, där cykelpendlingen kan vara ett bra inslag.

## VARIATIONER PÅ AKTIVITETEN

Man kan förstås tänka sig många tillägg till aktiviteten – till exempel att bjuda på fika, en frukostpåse, en bok eller erbjuda service för cyklarna. Kanske kan man ta med och visa upp en elcykel.

I pressmeddelandet kan man även bjuda in media till att inte bara närvara vid starten, utan också cykla tillsammans med pendlarna.

Finns det flera arbetsplatser i kommunen som passar för cykelpendling kan man genomföra en samlad kampanj, där man till exempel cyklar olika sträckor varje dag under en vecka.

På vissa sträckor kan det upplevas som otryggt att cykla själv. I sådana fall kan även trygghetsfaktorn vara ett argument.



Cykelpendlande Avestabor en tidig höstmorgon.

### FRAMGÅNGSAKTOR

Startpunkten bör vara lätt att hitta till och ligga längs vägen till arbetsplatsen för så många som möjligt.

### FALLGROP

Har företaget ingen person som ansvarar för friskvård, kan det vara svårt att hitta rätt person att prata med. Om företaget har en hälsoansvarig så underlättar det, då får man en enkel ingång i organisationen. Saknas det, testa med den personalansvarige.

[Pressklipp Facebookgrupp och sadelskydd gjorde Avestabor till cykelpendlare](#)

## CYKLING

**MÅLGRUPP** Företag

**TIDSÅTGÅNG** Ca 30 timmar

**KOSTNAD** 0 kr

### KONTAKT

Mirjam Nykvist, energi- och klimatrådgivare, Avesta.

Tel. 0226-64 57 46

[mirjam.nykvist@avesta.se](mailto:mirjam.nykvist@avesta.se)



# ÅRETS MILJÖBILS- HANDLARE



**Ett sätt att rikta uppmärksamhet mot miljöbilar är att utse "Årets miljöbilshandlare". Vinnaren definieras som den bilhandlare med störst andel miljöbilar i försäljningen till privatpersoner.**

#### **STEG-FÖR-STEG**

- Ring bilhandlarna i kommunen och få med dem på idén.
- Några månader innan vinnaren utses är det lagom att be bilhandlarna att skicka in uppgifterna. Det kan krävas några påminnelser innan alla har gjort det. Om utmärkelsen ska delas ut under trafikantveckan kan det vara lämpligt att skicka en första uppmaning om att komma ihåg att skicka in uppgifterna redan innan sommarens semestrar.
- När alla uppgifter har kommit in, avgör vilken bilhandlare som har vunnit.
- Kontakta media några dagar i förväg, bjud in till pressträff som sker dagen innan prisutdelningen.
- Prisutdelning (tårta och diplom) hos den vinnande bilhandlaren.

Priset bör gå till den bilhandlare med störst andel miljöbilar i försäljningen till privatpersoner, detta då en enskild upphandling till exempel från en kommun kan slå väldigt stort i statistiken, och göra matchen avgjord på förhand. Dessutom har många kommuner och företag ändå krav på sig att köpa in miljöbilar, försäljningen till privatpersonerna kan på det sättet vara en större utmaning att hjälpa till att motivera bilhandlarna inför. Låt det vara just andelen, och inte antalet, miljöbilar, som utgör kriteriet. På det viset får ju även små bilhandlare en chans.

Se till att hela tiden vara tydlig med definition på miljöbil. Använd den gängse miljöbilsdefinitionen (som innebär femårig skattebefrielse vid inköp). Begränsa tävlingen till de bilhandlare som säljer nybilar.

Om priset delas ut under trafikantveckan (i september) utgå inte från det föregående kalenderårets försäljning. Utgå istället från andra halvan av det föregående året och första halvan av det innevarande året, eller bara första halvan av det innevarande året, om man så vill. Så att siffrorna är så aktuella som möjligt.

Man kan också annonsera för tävlingen i lokalmedia (både före, och sedan en annons med vinnarna). Då tillkommer förstås också kostnaden för det.

Tidsåtgången 40 timmar är rätt väl tilltagen, men kan vara rimlig om man genomför aktiviteten första gången. Nästa gång man genomför aktiviteten och har kontakterna upparbetade går det troligen snabbare. Här räknar vi på att man inom sin/sina kommuner har cirka tio bilhandlare. Har man färre eller fler bilhandlare påverkar det tidsåtgången. Att få med sig bilhandlarna

på att vara med är inte så svårt, det tidskrävande brukar kunna vara att få in uppgifterna.

#### **FRAMGÅNGSFAKTOR**

Tårta som pris är bra – då får alla anställda på den vinnande bilhandlaren del av belöningen.

#### **VARIATIONER PÅ AKTIVITETEN**

En variant för att motivera även de bilhandlare som inte ligger i topp i miljöbilsförsäljningen kan vara att också dela ut ett särskilt pris till den som gjort störst förbättring under året.

Arbetar man som energi- och klimatrådgivare inom flera kommuner kan man låta ett pris gå till den bästa handlaren totalt sett för samtliga kommuner, men separata priser till de bästa handlarna inom de enskilda kommunerna.



Hans Holmlund i Krylbo blev årets miljöbilshandlare i Avesta 2011.

### FALLGROP

Publicera inte hela listan över hur bilhandlarna ligger till – det är bättre att presentera vinnaren och inte ”hänga ut” dem som inte gjort lika bra ifrån sig.

### [Utkast till annons](#)

[Pressklipp Hans tog emot miljöbilpris](#)

## MILJÖBILAR

**MÅLGRUPP** Företag

**TIDSÅTGÅNG** Ca 40 timmar

**KOSTNAD** Ca 200 kr (tårta som pris, inramning av diplom)

### KONTAKT

Magnus Hellstrand, energi- och klimatrådgivare, Avesta.  
Tel. 0226-64 55 53.  
[magnus.hellstrand@avesta.se](mailto:magnus.hellstrand@avesta.se)

# JÄMFÖRELSE MELLAN

I stadstrafik är cykeln i många fall snabbare än både kollektivtrafiken och bilen – eller i alla fall ungefär lika snabb. Ett sätt att åskådliggöra detta är helt enkelt att mäta tiden för fyra testpersoner att ta sig en viss sträcka på cykel respektive kollektivtrafik, bil och gång, och sedan publicera resultatet.

## STEG-FÖR-STEG

- Bestäm sträckan och tidpunkten. Sträckan kan vara några kilometer, tidpunkten kan vara klockan 16 en vardag mitt i veckan. Startpunkten kan vara ett centralt

torg, målpunkten kan till exempel vara en skola eller arbetsplats en bit ut från centrum.

- Kontakta media några dagar i förväg, bjud in till pressträff som sker dagen innan genomförandet.
- Låt startskottet gå. Om inte bil och buss finns på platsen för startskottet, låt dem finnas på jämförbart avstånd (är det en liten bit att gå till busshållplatsen, ska det vara en liten bit att gå till stället där bilen står parkerad).
- Publicera resultatet.

Det kan vara lämpligt att genomföra testet till exempel klockan 16 en vardag, det vill säga under rusningstrafik, då folk tar sig till och från jobbet. För att testet ska bli så representativt som möjligt, välj



Transportslagsjämförande patrull i Kristianstad.



# TRANSPORTSLAG

inte en tidpunkt då rusningstrafiken brukar vara värre än vanligt, till exempel en fredag eftermiddag.

Man kan förstås välja vilka transportslag man vill ha med. Kanske vill man inte ta med gång, kanske vill man lägga till skateboard.

## FRAMGÅNGSAKTOR

Testet ska vara just ett test, och inte en tävling, cykla i lugn takt. Jämförelsen ska vara representativ för en vanlig cyklist, inte en racercyklist.

## VARIATIONER PÅ AKTIVITETEN

Man kan synliggöra hälso-, klimat- och kostnadsaspekterna genom att kvantifiera även dessa aspekter, såsom Sigtuna kommun har gjort, se länk. På sträckor där cykling inte är så konkurrenskraftigt tidsmässigt som på längre sträckor, eller i en liten ort där det inte finns någon trafik att tala om, är det särskilt lämpligt att lyfta fram andra aspekter än just tiden.

[Sammanställning från Sigtuna](#)

[\(ur kommunens miljöbilaga\)](#)

[Beräkningar](#)

[Underlag till beräkningar](#)

[Pressklipp Cykeln går lika](#)

[fort som bilen i rusningstrafik](#)

## CYKLING, GÅNG, BIL, KOLLEKTIVTRAFIK

**MÅLGRUPP** Allmänheten

**TIDSÅTGÅNG** Ca 8 timmar

**KOSTNAD** Ca 50 kr (för eventuell bussbiljett tur och retur, under förutsättning att bil och cykel kan lånas utan kostnad)

### KONTAKT

Cecilia Isberg, journalist,  
Kristianstadsbladet  
[cecilia.isberg@kristianstadsbladet.se](mailto:cecilia.isberg@kristianstadsbladet.se)

Helen Ericson, miljöstrateg,  
Sigtuna kommun  
Tel. 08-591 260 09  
[helen.ericson@sigtuna.se](mailto:helen.ericson@sigtuna.se)

# FOTOTÄVLING

Ett kreativt sätt att uppmärksamma människor som transporterar sig hållbart är att ordna en fototävling, där de tävlande får skicka in foton på sig själva eller en person de nominerar, tillsammans med en motivering. En jury (där gärna några lokala kändisar kan ingå) utser vinnaren, som belönas med ett lämpligt pris.

## STEG-FÖR-STEG

- Samla ihop en jury – ta kontakten några månader innan tävlingen.
- Utlys tävlingen. Ungefär en månad kan de tävlande få på sig för att skicka in bidrag.
- Efter sista datum för inlämnande av bidrag, utser juryn vinnaren.
- Kontakta media några dagar i förväg, bjud in till prisutdelningen.
- Arrangera prisutdelningen, ordna en utställning med bilderna (till exempel på biblioteket).

Dela gärna ut ett pris, till exempel biobiljetter till alla som skickade in bidrag.

Karlstad kommun fick in drygt 20 bidrag när de genomförde tävlingen, men då hade de också ett fint pris (elcykel) och fick göra en

del ”övertalningsinsatser”.

Kom överens i förväg om vilken metod juryn ska utse vinnaren/vinnarna med (varje jurymedlem kan rösta på en eller flera tävlanden, etc.)

Har man möjlighet, låter man ett tryckeri göra utskrifterna till utställningen. Annars kan man förstås skriva ut själv, på snyggt papper.

Att arrangera en fototävling är ett bra sätt att bygga upp en bra bildbank. Vill man göra det är det nödvändigt att tävlingsreglerna utformas så att arrangören får rätt att fortsätta använda bilderna.

Exempel på formulering: ”Bilderna skyddas av upphovsrättslagen och fotografen äger rätt att sälja sina bilder. XX (arrangören) förbehåller sig rätten att använda bilderna i egen marknadsföring utan betalningsplikt till fotografen.”



Arrangörer av fototävling i Karlstad, med tävlingsbidrag i bakgrunden.

### FRAMGÅNGSFAKTOR

Ett fint pris kan vara viktigt för att få in bidrag. Om inte en elcykel så kanske middag för två på en fin restaurang eller en resa i närområdet?

### FALLGROP

Många kan känna sig lite ovana vid att ”hänga ut sig själv” genom att skicka in bidrag. Ibland kan det fordras lite övertalningsinsatser med kollegor och bekanta för att få in bidrag.

### VARIATIONER PÅ AKTIVITETEN

Tävlingen kan förstås varieras utifrån sammanhang, och vara specifik för till exempel cykling eller till exempel omfatta hela transportområdet. Förutom förstapriset kan ju också andra- och tredjepris delas ut.

En annan variant är också att lägga upp tävlingen som ett ”fotomaraton”, det vill säga att de tävlande exempelvis får i uppdrag att ta en bild i timmen under en

dag. Varje timme kan ha sitt eget undertema – gärna med fantasifulla eller dubbeltydiga rubriker, till exempel ”Smart trafikant”, ”En tydlig signal”, ”Kedjereaktion”.

Möjliga samarbetspartners för aktiviteten kan vara till exempel fotoklubbar och / eller fotoaffärer.

[Pressmeddelande 1](#)

[Pressmeddelande 2](#)

[Infoblad Foto: Karlstads kommun](#)

[Banner Känner du Karlstads klimathjälte?](#)

[Banner Nu har vi hittat](#)

[Karlstads klimathjälte](#)

[Radiospot Klimathjälte](#)

[Klimathjälteidén ett mer omfattande koncept beskrivs här](#)

[Pressklipp Rut – en riktig klimathjälte](#)

## FOTOTÄVLING

**MÅLGRUPP** Allmänheten

**TIDSÅTGÅNG** Ca 10 timmar

**KOSTNAD** Ca 15 000 kr (10 000 kr för pris till vinnarna, 5 000 kr för annonsering)

### KONTAKT

Mikael Laakso, energi- och klimatrådgivare, Karlstad  
Tel. 054-540 46 76  
mikael.laakso@karlstad.se

Fotomaraton: Per Hansson,  
Energikontor Sydost, Växjö  
Tel. 070-620 83 04  
per.hansson@energikontorsydost.se





Rut är Karlstads klimathjälte! Förstapriset i fototävlingen var en elcykel.

# INFORMATION PÅ BILPROVNINGEN

Att informera kunder på bilprovningen om sparsam körning, alternativa bränslen och liknande, har visat sig vara en uppskattad form för transportrådgivning. Bilprovningens kunder är ofta positiva till en pratstund medan de väntar på att bilprovningens personal går igenom bilen.

## STEG-FÖR-STEG

- Kontakta den lokala bilprovningen (någon månad i förväg) och presentera idén.
- Rekvirera eventuellt informationsmaterial att dela ut. Det kan till exempel vara boken ”30 biltips – som hjälper dig att



- spara både pengar och miljö”.
- Kontakta media några dagar i förväg, bjud in till pressträff som sker dagen innan prisutdelningen.
- Vid dagen för genomförande: sätt upp ett bord eller informationsställ med informationsmaterialet, ta med roll-ups och liknande om sådana finns.

Tidsuppskattningen utgår från 6 timmar för genomförandet, 1 timme till rekvisition av material, och 3 timmar för kontakten med bilprovningen. För ett besök på 6 timmar är samtal med 30-40 kunder rimligt.

## VARIATIONER

Info till taxichaufförer kan vara en variant på denna aktivitet – sök då



Kund på bilprovningen i Sveg får transportrådgivning under väntan på sin bil.

istället upp taxichaufförer på de platser de befinner sig.

#### **FRAMGÅNGSFAKTOR**

En förtjänst med aktiviteten är att det underlättar för bilprovningens personal att deras kunder tas om hand medan de väntar på sina bilar. Det kan betonas när man kontaktar bilprovningen.

#### **FALLGROP**

Vissa bilägare föredrar att följa bilprovningens genomgång av deras bilar, låt dem göra det.

**Material** Beställ boken "30 biltips"

### **SPARSAM KÖRNING M.M.**

**MÅLGRUPP** Allmänheten

**TIDSÅTGÅNG** Ca 10 timmar

**KOSTNAD** Ca 1000 kr (30 exemplar av boken "30 biltips")

#### **KONTAKT**

Ann-Kristin Olofsson, energi- och klimatrådgivare, Svegs kommun.

Tel. 0680-161 12

ann-kristin.olofsson@herjedalen.se

# MOROTSUTDELNING

Att på platser där många cyklister (och fotgängare eller kollektivtrafikanter) är i rörelse dela ut morötter är en insats som har genomförts på flera håll för att uppmuntra människor som inte åker bil. Aktiviteten är enkel och billig att genomföra, ger bra möjligheter till att väcka dialog och samtal, och har ofta fått stort genomslag i media. Dessutom ger den positiv bekräftelse åt dem som redan cyklar/går/åker kollektivt, vilket kan vara viktigt som komplement till att stödja dem som vill ändra sitt beteende. Vi vill ju också uppmuntra dem som redan "gör rätt" att fortsätta med det.

## STEG-FÖR-STEG

- Beställ ca 300 morötter. Lokalproducerade och ekologiskt odlade, förslagsvis.
- Tryck upp klistermärke med texten "Tack för att du inte åker bil idag!" och klistra dem på morötterna.
- Kontakta media några dagar i förväg, bjud in till pressträff som sker dagen innan genomförandet.
- På dagen för genomförandet ställer man sig på strategiska ställen vid tågstation, busshållplatser eller cykelvägar och delar ut morötterna till dem som cyklar, går, åker buss och tåg.

För utdelningen av morötterna kan man grovt räkna med att varje person som deltar i utdelningen delar ut 30 morötter per timme. Då hinner man också få igång lite samtal med dem som inte är för jäktade. Ska man som i det här exemplet dela ut 300 morötter på tre timmar är det alltså lämpligt att vara tre personer som hjälps åt att dela ut.

## FRAMGÅNGSFAKTOR

Låt utdelningen ske kl. 7-10, då många tar sig till jobb och skola.

## VARIATIONER PÅ AKTIVITETEN

Sätt eventuellt också i förväg in en





Morot till glad trafikant.

annons i den lokala tidningen. Frukostpåsar, reflexer, blommor, böcker, eller något annat kan också delas ut istället för morötter. Eller kanske kombinera morötterna med en piska i andra handen... Även om inga bilister piskas kan det säkert vara ett upptåg som kan locka media. Aktiviteten kan också till exempel utformas till att bara vända sig till cyklister.

[Klistermärke](#)

[Pressmeddelande](#)

[Pressklipp Lämnade bilen](#)

[hemma – fick morot](#)

## CYKLING, GÅNG, KOLLEKTIVTRAFIK

**MÅLGRUPP** Allmänheten

**TIDSÅTGÅNG** Ca 20 timmar

**KOSTNAD** Ca 500 kr (inköp av morötter och tryck av klistermärken)

### KONTAKT

Annika Varghans, energi- och klimatrådgivare Leksand, Rättvik, Gagnef

Tel. 0247-803 29

[annika.varghans@leksand.se](mailto:annika.varghans@leksand.se)



Energikontoret Regionförbundet Örebro, 701 83 Örebro  
E-POST [energikontoret@regionorebro.se](mailto:energikontoret@regionorebro.se)  
[www.regionorebro.se/energikontoret](http://www.regionorebro.se/energikontoret)  
TELEFON 019-602 63 00



**Klokbooken** ges ut av Energikontoret Regionförbundet Örebro i samarbete med Energimyndigheten och Föreningen Sveriges Regionala Energikontor.