



Cykelvänlig arbetsplats

Cykelvänlig arbetsplats drivs av Rörelsenätverket Örebro län som är ett nätverk som vill främja en mer rörelserik och aktiv befolkning i vårt län. Tillsammans sätter vi Örebro län i rörelse.

Nivå 1

1. Vi har en väl synlig cykelparkering vid arbetsplatsen för anställda. För de arbetsplatser som vill delta men har svårt att uppnå kriteriet på grund av att de inte äger sin egen fastighet så finns ett alternativt kriterium som innebär att man ska visa att arbetsplatsen har kontaktat fastighetsägaren för att påtala behovet av bra cykelställ.
2. Vi har utrymme för dusch, ombyte och förvaring av kläder för dem som cyklar till och från jobbet på arbetsplatsen.
3. Vi har cyklar som våra anställda kan använda för tjänsteresor som vi serverar regelbundet inklusive cykelhjälm.
4. Det finns en cykelpump någonstans vid arbetsplatsen, till exempel i receptionen.
5. Vi informerar fortlöpande vår personal om möjligheterna att cykla till och från jobbet och i tjänsten i våra interna kommunikationskanaler, till exempel intranätet eller personaltidningar.
6. Vi ger information till nya medarbetare om de möjligheter som finns att cykla till och från jobbet samt i tjänsten.

Medarbetare som rör på sig dagligen mår bättre och är mer sällan sjuka. Om du cyklar en kvart, två gånger om dagen:

- ✓ Gör du din hjärna glad. Risken för Alzheimers minskar upp till 45%
- ✓ Håller ditt hjärta längre. Risken för hjärtinfarkt minskar upp till 35%
- ✓ Kan du förlänga livet. Risken att dö i förtid minskar upp till 35%
- ✓ Välj cykeln till och från jobbet och/eller på kortare tjänsteresor så har du vardagsmotionen fixad.





Cykelvänlig arbetsplats

Nivå 2 ☆ ☆

1. Det finns en cykelparkering med tak eller väderskydd och möjlighet att låsa fast cykeln för anställda eller ett låsbart rum där cyklar kan ställas in. Antalet platser motsvarar behovet.
2. Det finns verktyg att låna och en plats att vara på för dem som behöver göra en enklare service på cykeln, till exempel spänna bromsarna eller smörja kedjan.
3. Vi har minst en elcykel för tjänsteresor.
4. Vi har en policy som styr mot att kortare tjänsteresor sker med cykel.
5. Personer i ledande ställning på arbetsplatsen cyklar till och från jobbet och i tjänsten.
6. Vi arrangerar aktiviteter för att öka cyklandet till och från jobbet och i tjänsten, till exempel cykelservice på arbetsplatsen, visning av tjänstecyklar och utdelning av sadelskydd eller reflexvästar.

Nivå 3 ☆ ☆ ☆

1. Cykelparkeringen har hög kvalitet, genom att det finns plats för exempelvis lådcyklar, det går att ladda elcyklar och det finns automatiska dörröppnare till cykelrum.
2. Vi har en cykelgrupp eller ansvarig på arbetsplatsen som de anställda kan vända sig till i cykelfrågor och som uppmuntrar och arrangerar evenemang.
3. Vi följer regelbundet upp hur många anställda som cyklar till och från arbetet och i tjänsten.
4. Vi arbetar för att underlätta vintercykling till och från vår arbetsplats och i tjänsten genom att till exempel förse tjänstecyklar med dubbdäck, skotta cykelparkeringar och dela ut reflexvästar.
5. Vi har förmånscykelprogram för våra anställda eller avtal med cykelhandlare som ger rabatter på cyklar och cykelutrustning för deanställda.

