



Fakta om gevinstene av å satse på sykkel

Sykling gir deg bedre helse

Danske undersøkelser viser at levetiden øker med 7 år hvis en person går fra inaktivitet til moderat aktivitet, for eksempel ved å sykle til og fra jobb. Forskjellen for helsen din mellom å kjøre bil til jobb og sykle til jobb er i følge [danske undersøkelser](#) den samme som mellom en røyker og en ikke-røyker.

I følge Helsedirektoratet er helserisikoen ved å sitte stille langt større enn ulykkerisikoen av å sykle. Gjennom sykling forebygger du sykdommer, kommer i form og blir i godt humør.

Mer sykling fører til bedre folkehelse og mindre sykefravær

Sykefraværet vil gå ned med ett prosentpoeng hvis flere kommer i bedre form. Ut fra en lønnskostnad per arbeidstager på 400.000 kroner i året, gir det en besparelse på 4.000 kroner i året per yrkesaktiv per år. En slik årlig gevinst vil i løpet av en normal yrkeskarriere spare arbeidsgiver og samfunnet for flere hundre tusen kroner per yrkestager.

Færre sykedager vil i tillegg gi flere produktive arbeidsdager og større verdiskaping, ikke minst fordi aktive mennesker både er friskere og lever lengre.

Helsemyndighetene anbefaler voksne minst 30 minutter fysisk aktivitet hver dag. Barn og unge bør helst være aktive minst en time hver dag. Barn som sykler til skolen har nesten 10 % bedre kondisjon enn klassekameratene som blir kjørt. Og voksne som sykler til jobb har 30 % lavere dødelighet enn andre i sammenlignbare befolkningsgrupper.

Helsegevinstene av å få en inaktiv person til å begynne å sykle er store. Begynner en person å sykle 4 ganger i uken en strekning på 8 kilometer spares denne personen helsebudsjettet med minimum 16.000 kroner hvert år. Høres det lite ute? Hvis 5.000 personer gjør dette, spares om lag 80 millioner kroner hvert år i direkte besparelser på helsebudsjettet.

Både du og samfunnet tjener mye på at du begynner å sykle

Når du velger å sykle i stedet for å kjøre bil får samfunnet en nettogevinst på minst 1 kroner per syklet kilometer. Denne gevinsten er større enn om du velger bilen.

Sykkelen er et billig transportmiddel, i motsetning til bilen, der en kostnaden per kilometer for en gjennomsnittsbil er [minst 5 kr](#). Vi undervurder i dag hva det faktisk koster å bruke bil. [Undersøkelser](#) viser at folk tror kostnaden er den halve.

Sykling er bra for klima

Norge er forpliktet til å ta store klimakutt i årene framover. Våre daglige reiser blir en stadig større kilde til utslipp av CO₂. Hvis arbeidsreisen din er på 8 kilometer, og du sykler til jobb fire ganger i uken sparer du verden for 470 kg CO₂ i året når du bytter ut bilen med sykkel. En gjennomsnittsperson slipper ut 9,2 tonn CO₂ per år.

Sykling er bra for miljøet der du bor

Sykkelen støyer ikke, og har ingen helsefarlige utslipp. I en gate tar 5 syklistere like mye plass som en bil. Sykkeltrafikk er effektivt i byer og tettsteder der areal er en knapp ressurs. Sykkeltrafikk er derfor en naturlig og viktig del av transportsystem og langsiktig byutvikling. Byer som er tilrettelagt for sykling framstår som attraktive steder å leve og bo.

Flere syklistere betyr bedre trafiksikkerhet

Erfaringer fra Danmark, Nederland og Tyskland er klokkeklare; jo flere som sykler, jo tryggere er det å være syklist. Så, når du begynner å sykle bidrar du til bedre trafiksikkerhet, men praktiser de 8 sykkelvettreglene.

Sykling er frihet på to hjul

Sykkelen gir deg stor fleksibilitet, og er en effektiv transportform. De fleste som begynner så sykle gjør det ikke for å spare miljø eller penger, men på grunn av helse.

Og fordi det er gøy!

Vil du vite mer:

<http://www.syklistene.no/Sykkelfakta>

[Meld deg inn i Syklistenes Landsforening og få boka I form på sykkel av Johan Kaggestad gratis](#)

<http://www.kk.dk/Cyklernesby>