

Vägledning för ökad cykel- pendling i Skåne

En leverans från projektet
Green Mobility Shift

Vägledning för ökad cykelpendling

Välkommen till ett material som visar vägen mot ett friskare, mer hållbart och ekonomiskt starkare samhälle. Här samlas argument, beräkningar och praktiska verktyg för dig som vill öka cykelpendlingen – oavsett om du fattar strategiska beslut på regional eller kommunal nivå, är ledare på en arbetsplats, leder en organisation eller vill förändra dina egna resvanor.

Vägledningen är inte tänkt att läsas från pärm till pärm. Läs i stället den eller de delar som är relevanta för dig i din yrkesroll eller som privatperson. Eftersom varje del är skriven för att kunna läsas fristående återkommer viss information i flera avsnitt.

Fysisk inaktivitet kostar det svenska samhället miljarder varje år – och cykelpendling är en av de mest konkreta åtgärderna vi har för att vända den negativa trenden. Rörelse integreras i vardagen utan att kräva extra tid för träning, och resan till jobbet förvandlas till ett aktivt val med mätbara hälsoeffekter. Cykeln är ett kraftfullt verktyg och en av de mest kostnads-effektiva insatserna för både individ och samhälle.

Vägledningen är framtagen inom ramarna för Green Mobility Shift, ett projekt finansierat av Interreg.

Ett stillasittande samhälle

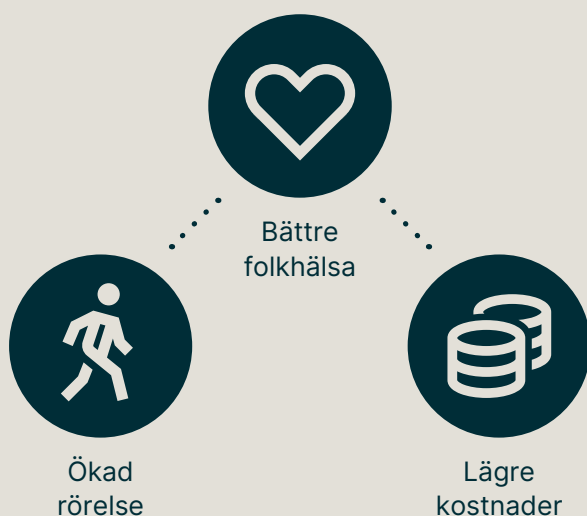
Svenskarna är bland Europas mest stillasittande folk. Samtidigt ökar sjukdomarna kopplade till inaktivitet som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och psykisk ohälsa. Förutom att vi blir sjuka innebär detta också stora ekonomiska kostnader. Bara i Skåne går 11,4 miljarder förlorade varje år i produktionsbortfall från sjukskrivningar. 2024 uppgick Region Skånes vårdkostnader till 53 miljarder kronor med ett underskott på drygt 4 miljarder. Kostnaderna fortsätter växa i takt med att befolkningen blir mer stillasittande.



- Enligt beräkningar från Trafikanalys nationella resvaneundersökningar minskade antalet resor som sker till fots eller med cykel med omkring 50 procent mellan 2013 och 2023.
- Sverige tillhör de länder där befolkningen är som mest stillasittande. I snitt tillbringar vi 70 procent av vår vakna tid sittande eller liggande.
- För 2023 uppskattas de totala samhällskostnaderna till 16,5 miljarder kronor för de fall av cancer, hjärt- och kärlsjukdom, psykiatriska tillstånd och typ 2-diabetes som kan tillskrivas stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet. (5,5 miljarder kronor i direkta kostnader och 11 miljarder i indirekta kostnader till följd av produktionsbortfall för sjukfrånvaro och förtida död).
- Det uppskattas att 21 procent av alla sjukdomsfall i psykiatriska tillstånd (depression, stress och ångest) i Sverige kan härledas till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.

Rörelse är lösningen

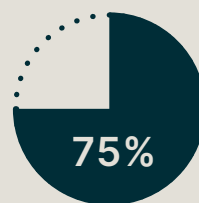
Här kommer den goda nyheten: det finns en möjlig lösning för dessa hälso- och kostnadsutmaningar vi står inför. Lösningen är enkel och kraftfull och betalar sig självt många gånger om:



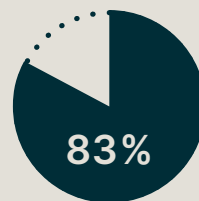
Finns det momentum och intresse i frågan?

I rapporten *Ett stillasittande Sverige från 2025* framgår att svenska folket tycker följande:

- 8 av 10 anser att stillasittande är ett allvarligt samhällsproblem.
- 3 av 4 vill röra sig mer i vardagen än de gör.
- Mer än två tredjedelar av svenskarna tycker att Sverige ska fördubbla cyklingen till 2035.
- Nästan hälften tycker att bättre gång- och cykelbanor skulle vara den viktigaste åtgärden för att minska stillasittandet.



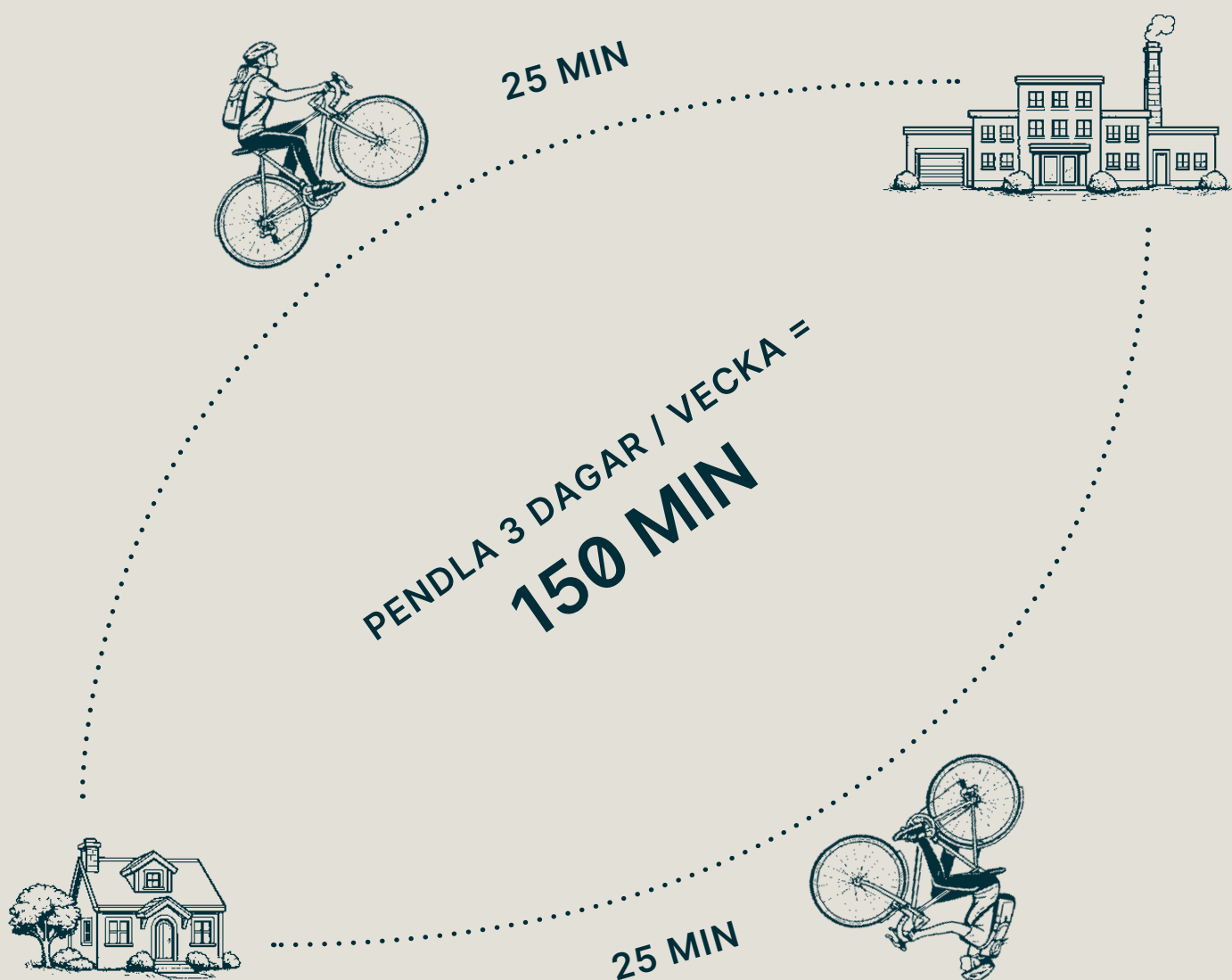
Tre av fyra vill röra sig mer i vardagen än de gör idag.



Åtta av tio anser att stillasittande är ett allvarligt samhällsproblem.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar vuxna att vara fysiskt aktiva i minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet, för att främja hälsa och minska risk för sjukdom. Detta kan fördelas över veckan och bör kompletteras med muskelstärkande aktiviteter.

Som ett räkneexempel kan rekommendationen uppfyllas genom att pendla med cykel till och från jobbet tre dagar i veckan, förutsatt att man har 25 minuters enkel väg.



Så, hur ska vi få till ökad cykling för att förbättra hälsan och minska kostnaderna? Denna vägledning ger svar på frågan.

Vägledningens upplägg

Vägledningen är uppbyggd kring fyra aktörer som kan påverka och främja mer vardagsrörelse och öka cyklingen. Verklig förändring sker när alla arbetar tillsammans.

För varje aktör finns evidensbaserade argument och statistik samt beprövade insatser och verktyg anpassade efter ambitionsnivå. Här finns också inspiration från projekt och organisationer som redan kommit igång. Alla avsnitt följer samma metodiska struktur. Välj det avsnitt som är mest relevant för dig!



Argument

Evidens, data och vinster



Erfarenheter & Case

Pilotprojekt & lärdomar



Insatser

Vad kan ni göra?



Inspiration

Vad har andra gjort?

Region



Kommun

Arbetsgivare

Pendlare

Innehållsförteckning

Region

-  **Folkhälsovinster**..... →
 -  **Ekonomiska vinster**..... →
 -  **Miljövinster**..... →
-
-  **Insatser: Vad kan regionen göra?**..... →
-
-  **Exempel: Supercykelvägar i Skåne**..... →
-
-  **Inspiration: Vad har andra gjort?**..... →





Arbetsgivare

-  **Folkhälsovinster**..... →
 -  **Ekonomiska vinster**..... →
 -  **Miljövinster**..... →
 -  **Ökad attraktionskraft**..... →
-
-  **Exempel: Case Arbetspendling Supercykelvägar**..... →
-
-  **Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?**..... →
-
-  **Inspiration: Vad har andra gjort?**..... →

Kommun

-  **Folkhälsovinster**..... →
 -  **Ekonomiska vinster**..... →
 -  **Miljövinster**..... →
 -  **Ökad attraktionskraft**..... →
-
-  **Exempel: 300 testcyklister, HBG**..... →
 -  **Exempel: Aktiva skolresor**..... →
-
-  **Insatser: Vad kan kommunen göra?**..... →
-
-  **Inspiration: Vad har andra gjort?**..... →

Pendlare

-  **Hälsovinster**..... →
 -  **Ekonomiska vinster**..... →
 -  **Miljövinster**..... →
-
-  **Insatser: 5 steg till en förändrad vana.**..... →
-
-  **Inspiration: Vad har andra gjort?**..... →
-
- Källor**..... →



Ökad cykelpendling ger stora samhällsvinster för regionerna, både som ansvariga för sjukvård, kollektivtrafik och regional utveckling, men även som stora arbetsgivare.

Ökad cykelpendling minskar vårdtrycket, stärker folkhälsan och sänker kostnaderna som följer av stillasittande. Genom att investera i beteendeförändring och bättre cykelförutsättningar kan regionen effektivt nå sina mål inom hälsa, klimat och hållbar tillgänglighet. Potentialen med att satsa på aktiv mobilitet är stor.

Om 35 procent av pendlingsresorna i Skåne 2040 sker med cykel skapas hälsovärden på 20,9 miljarder kronor vilket skulle innebära en årlig hälsonytta på 1,6 miljarder kronor.



Arbetsgivare i Skåne skulle spara 5,4 miljarder kronor genom 69 000 färre sjukdagar och närmre 139 000 dagars produktionsbortfall skulle undvikas.



Folkhälsovinster

En studie som publicerats i tidskriften Lancet, kopplar ett minskat stillasittande till lägre risk för förtida död. De kunde påvisa att så lite som en timme mindre stillasittande per dag kopplades till 13 procents lägre risk att dö i förtid. Forskarna från Sverige och Norge har använt data från flera studier med totalt omkring 135 000 personer över 40 år i Sverige, Norge, Storbritannien och USA.

Enligt Hjärt-Lungfonden har det visat sig att även kortare cykelsträckor, mellan 5 och 20 minuter, ger hälsofrämjande effekter – särskilt bland medelålders män med stillasittande arbete.

En timmes mindre stillasittande per dag kopplades till 13 procents lägre risk att dö i förtid.



Folkhälsovinster

Luftföroreningar orsakar fler dödsfall än trafikolyckor.

Varje år beräknas cirka 1 400 personer i Sverige dö i förtid till följd av luftföroreningar från trafiken. Det är mer än sex gånger så många som antalet dödsfall i trafikolyckor. Genom bland annat trafiksäkerhetsåtgärder har antalet trafikolyckor mer än halverats på ett par decennier. Det visar tydligt att aktiva insatser kan ha stor påverkan.

Smutsig luft drabbar människor i form av hjärt-kärlsjukdom, KOL och astma. Den påverkar även graviditeter och risken för typ 2-diabetes.

**1 400 förtida dödsfall / år
= 6× fler än trafikolyckor**



Ekonomiska vinster

Samhället tjänar på cykelinvesteringar. Även de lägsta beräkningarna visar på tydlig fördel för cykeln jämfört med bilen. Samhällsvinsterna beror delvis på cykelns positiva hälsoeffekter, men också på att externa kostnader för bilen är mycket högre.

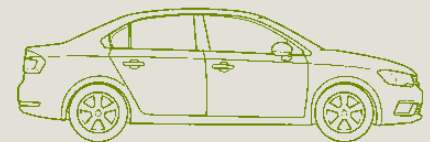
Forskning visar att när man bortser från privata kostnader och enbart ser till samhällets utgifter, tjänar samhället 1,40 kronor för varje cyklad kilometer, medan varje kilometer bilkörning innebär en samhällsekonomisk förlust på 1,50 kronor.

Dessa är vedertagna siffror som ofta används som tumregel i samhällsekonomiska resonemang om cyklingens värde.

Vissa studier beräknar på ännu högre hälso-nyttor. Forskare menar att för varje cyklad kilometer kan vinsten för individ och samhälle vara mellan 6,72 kr och 15,94 kr.*



+ 1,40 SEK/KM



- 1,50 SEK/KM

*2021 års penningvärde från PM: *Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling*, Afry, 2025.



Ekonomiska vinster

I Skåne går 11,4 miljarder kronor förlorade varje år i produktionsbortfall.

Utöver produktionsbortfallet tillkommer vårdkostnader och ersättningsutbetalningar.

Mellan 2010 och 2023 femdubblades antalet sjukfall i Sverige.



Ekonomiska vinster för Skåne – om 35% av alla pendlingsresor görs med cykel

I rapporten *Potentiella hälsovinster av ökad cykelpendling* har Region Skåne och Innovation Skåne, tillsammans med Afry, analyserat vilka samhällsvinster som kan uppstå om fler väljer cykeln som pendlingsalternativ. Arbetet utgår från målet inom konceptet för Supercykelvägar år 2040, där 35 procent av alla pendlingsresor sker med cykel. Målnivån är inspirerad av erfarenheterna från de danska Supercykelstierna. Där har cykelpendlingen på olika sträckor ökat från 21 och ända upp till 60 procent, sedan den första supercykelvägen invigdes 2012.

- Om andelen cykelpendlingsresor i intervallet 20–45 minuter i Skåne ökar till 35 procent till år 2040 skulle det innebära det en total hälso nytta på 20,9 miljarder fram till 2040. Hälso nyttan avser både nytta för individen i form av minskad sjukdom och ökad livslängd, minskade vårdkostnader för samhället och minskade kostnader för arbetsgivare kopplat till minskad sjukfrånvaro. 17,2 miljarder avser arbetspendling och 3,7 cykling till skola/utbildning.
- För prognosåret 2040 skulle regionen spara i beräknad hälso nytta cirka 225 miljoner kronor (uttryckt i nuvärde). Cirka 80 miljoner kronor handlar om besparingar i minskad sjuklön och arbetsgivaravgifter och cirka 145 miljoner kronor sparas i ett minskat produktionsbortfall.
- Hälso- och sjukvården i Skåne gick 2024 minus 1 176 miljoner kronor. En ökning av cykelandelar till 35 procent i Skåne kan ge en hälso nytta för år 2040 på 1,6 miljarder kronor (873 miljoner kronor i nuvärde).
- Den potentiella ökningen från 2023 till år 2040 för Skåne visar att den ökade cykelpendlingen för mållåret 2040, på årsbasis, skulle innebära 69 000 färre sjuklönedagar att bekosta för arbetsgivare i Skåne och att närmare 139 000 dagars produktionsbortfall skulle undvikas. I nuvärde för den 40-åriga kalkylperioden (år 2023–2062) innebär den ökade cykelpendlingen en hälsorelaterad nyttoeffekt för arbetsgivare, till följd av ökad regelbunden högintensiv fysisk aktivitet genom cykling, på 5,4 miljarder kronor. Av detta avser 2 miljarder minskad sjuklön och arbetsgivaravgifter och 3,4 miljarder avser minskat produktionsbortfall till följd av färre sjukdagar.



Miljövinster

Utöver folkhälsovinster och ekonomiska vinster ger satsningar på ökad cykling även följande värden:

- ✓ **Minskade utsläpp**
- ✓ **Minskat buller och trängsel**
- ✓ **Effektivare markanvändning**
- ✓ **Attraktivare stadsmiljöer**





Miljövinster

När vi pratar om biltrafikens miljö- och samhällskostnader är det lätt att bara tänka på utsläpp – men varje körd kilometer påverkar samhället på flera sätt samtidigt. Grafiken nedan visar hur kostnaderna för buller, luftföroreningar, klimatpåverkan, trängsel och olyckor tillsammans summerar till betydande belopp per bilkilometer.

.....

Buller	0,10–0,40 kr
--------	---------------------

Luftföroreningar	0,20–0,60 kr
------------------	---------------------

Klimat	0,50–1,50 kr
--------	---------------------

Trängsel	1–6 kr
----------	---------------

Olyckor	0,30–0,70 kr
---------	---------------------

.....

Totalt	2–9 kr / km
--------	--------------------

	≈ 5 kr / km
--	--------------------

.....

I praktiken	10 km ≈ 50 kr
-------------	----------------------

Om man räknar på ett genomsnittligt värde (5 kr per kilometer) och multiplicerar det med det totala antalet körda bilkilometer i Sverige under 2024 landar den samhällsekonomiska kostnaden på häpnadsväckande **330 miljarder kronor**.

*Ur Trafikanalys (2025) *Transportsektorns samhällsekonomiska kostnader 2024* går det att läsa mer specifikt om respektive kostnadspost.

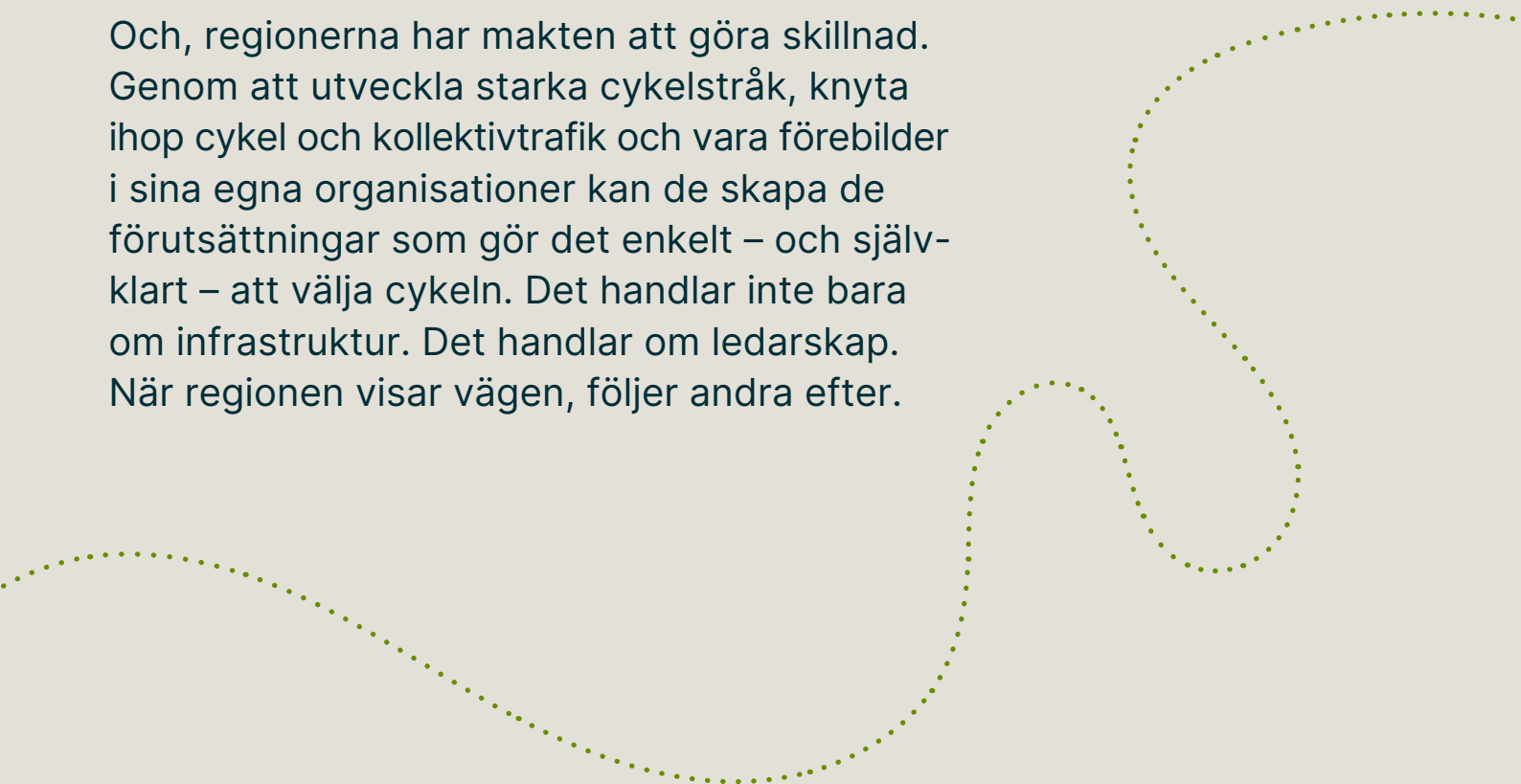


Insatser: Vad kan regionen göra?

Regionerna står inför ett vägval. I dag når många grupper av svenskarna inte upp till rekommenderad fysisk aktivitet – samtidigt som cykelpendling är en av mest kraftfulla folkhälsoinsatser vi känner till. Trafikverket visar att aktivt resande redan i dag bidrar till att undvika 3 500 dödsfall och 15 000 kroniska sjukdomsfall varje år. Det är inte små siffror – det är skillnaden mellan ett pressat vårdssystem och ett hållbart.

För regionerna, som varje år lägger tiotals miljarder på hälso- och sjukvård, är budskapet glasklart: varje cyklad kilometer är en vinstaffär. Det är svårt att hitta någon annan åtgärd som ger så mycket hälsa för så lite investering.

Och, regionerna har makten att göra skillnad. Genom att utveckla starka cykelstråk, knyta ihop cykel och kollektivtrafik och vara förebilder i sina egna organisationer kan de skapa de förutsättningar som gör det enkelt – och självklart – att välja cykeln. Det handlar inte bara om infrastruktur. Det handlar om ledarskap. När regionen visar vägen, följer andra efter.





Insatser: Vad kan regionen göra?

1. Satsa på cykelinfrastruktur

Regionerna har möjlighet att prioritera cykelvägar och systematiskt avsätta medel för att främja cykel i Regionala transport och infrastrukturplaner.

Konceptet *Supercykelvägar i Skåne* är satsningar på högkvalitativa cykelvägar som binder samman orter i Skåne som har stor pendlingspotential. Genom förbättringsåtgärder och stor vikt på strategisk marknadsföring skapar de både bättre förutsättningar och vilja bland invånare att cykla mer. Samhällsekonomiskt skulle cykelvägar vara än mer lönsamma om vinsterna med hälsoytta var en del av de samhällsekonomiska beräkningarna. Satsningar på cykelinfrastruktur ger högre samhällsekonomisk avkastning än många andra infrastrukturinvesteringar – och är samtidigt en direkt investering i folkhälsan.



Supercykelväg C25
mellan Lund och
Södra Sandby.



Exempel: Supercykelvägar i Skåne

Supercykelvägar i Skåne är Region Skånes koncept för att göra cykelpendling till ett reellt alternativ till bilen. Genom att utveckla de viktigaste regionala pendlingsstråken skapas snabba, trygga och attraktiva vardagsresor mellan städer, orter och kollektivtrafik.

Fyra kvalitetsprinciper

Konceptet bygger på fyra sammanhängande kvalitetsaspekter:

✓ Tillgänglighet

Direkta kopplingar till målpunkter och kollektivtrafik.

✓ Framkomlighet

Få stopp, prioritet i korsningar och tillräcklig bredd.

✓ Komfort

Jämn beläggning, god drift året runt och service längs vägen.

✓ Trygghet & säkerhet

Säkrade korsningar, belysning och tydlig separering.

SUPERCYKEL- VÄGAR I SKÅNE

- Regional pendlingsfunktion
- 5–20 km långa stråk
- Fokus på vardagsresor
- Stegvis uppgradering av befintlig infrastruktur
- Minst 80% uppfyller accepterad kvalitetsnivå
- Handlingsplan för fortsatt höjning av standard
- Satsningar på marknadsföring och beteendeförändring



Insatser: Vad kan regionen göra?

2. Satsa på cykelvänliga arbetsplatser

Arbetsplatsen är en effektiv utgångspunkt för att förändra människors resvanor. Forskning visar att regelbunden cykelpendling ger effekter jämförbara med ett dedikerat träningsprogram, men rörelsen sker naturligt: på vägen till jobbet, utan extra tid eller gymkort.

För regionen innebär ökad cykelpendling dessutom minskade utsläpp, mindre trängsel och stärkt attraktivitet som bostads- och arbetsregion. Regionen kan stötta kommuner och arbetsplatser med kunskap, inspiration och finansiering och ha en coachande, drivande och uppmuntrande roll i arbetet. Genom att rikta insatser mot kommuner och större arbetsplatser når man ut till fler och skapar ringar på vattnet långt bortom vad endast direkta insatser kan åstadkomma.



Donya, anställd på ESS, deltog som testcyklist i case Supercykelvägar.



Insatser: Vad kan regionen göra?

3. Regionen som förebild och möjliggörare

Regioner har en central roll i att skapa de strukturer som gör cykeln till ett attraktivt pendlingsalternativ.

Regionen kan:

- Samordna kommuner, Trafikverket och kollektivtrafik
- Sätta tydliga mål
- Prioritera cykel internt
- Erbjuder förmånscyklar och cykelvänliga arbetsplatser

När den egna organisationen prioriterar cykelpendling, erbjuder förmånscyklar, bygger cykelvänliga arbetsplatser och ställer tydliga mål i organisationen om cykling, visar man att förändring är möjlig. Det skapar politisk trovärdighet, stärker mandatet för att ställa krav, inspirerar kommuner och arbetsgivare och gör regionen till en tydlig ledare i utvecklingen mot mer cykling och mindre stillasittande i vardagen.



Insatser: Vad kan regionen göra?

4. Strategisk samverkan

Strategisk samverkan handlar om att regionen aktivt kopplar samman de aktörer som tillsammans kan skapa ett starkt ekosystem för aktiv pendling. Genom att samla etablerade och nya offentliga och privata aktörer kan regionen bygga en gemensam riktning och ta ett gemensamt ansvar för att fler ska välja cykeln i vardagen.

ETT REGIONALT EKOSYSTEM FÖR CYKELPENDLING



Regionen bör även ta en ledande roll i att utveckla mobilitetshubbar där cykel, gång och kollektivtrafik möts sömlöst. Genom att samplanera med kollektivtrafiken kan regionen skapa gemensamma mål för hela-resan-lösningar, bättre cykelparkeringar vid stationer och stärka kopplingarna mellan cykelinfrastruktur och kollektivtrafik.

En annan viktig del av samverkan är även att inkludera skolor och utbildningsaktörer. Unga är framtidens cyklister, och genom att arbeta tillsammans med till exempel skolor kan regionen bidra till säkra skolvägar, ökad vardagsrörelse och tidiga cykelvanor som följer med in i vuxenlivet.

Genom att stärka samverkan internt mellan regional utveckling, kollektivtrafik och förebyggande hälsa kan folkhälsa bli en tydlig regional framtidsfråga.

Då regionen ansvarar för sjukvården blir vinster i folkhälsan en direkt långsiktig lösning på ökade kostnader i vården.



Insatser: Vad kan regionen göra?

5. Driva nationell påverkan

Regioner har möjlighet att driva frågor på nationell nivå, i samverkan med andra regionala eller nationella aktörer. Kommuner och mindre aktörer har ofta begränsat inflytande över beslut som fattas på högre nivå, men måste ändå hantera följderna.

Regionen bör också verka för att medel i den regionala transportinfrastrukturplanen (RTI) och motsvarande nationella plan, ska kunna användas för åtgärder enligt Trafikverkets fyrstegsprincip.

Idag kan inte steg 1- och steg 2-åtgärder finansieras via RTI. För att få större effekt av infrastruktursatsningar är steg 1- och 2-åtgärder centrala. Det krävs satsningar på såväl infrastruktur och kommunikation som beteendeförändring.

1

TÄNK OM



2

OPTIMERA



3

BYGG OM



4

BYGG NYTT

FYRSTEGSPRINCIPEN

Ett sätt att prioritera åtgärder i transportsystemet.

1. Tänk om – påverka behov och färdval
2. Optimera – utnyttja befintlig infrastruktur bättre
3. Bygg om – mindre ombyggnader
4. Bygg nytt – nyinvesteringar som sista steg

Steg 1-2 är centrala för effekt, men omfattas inte av RTI.

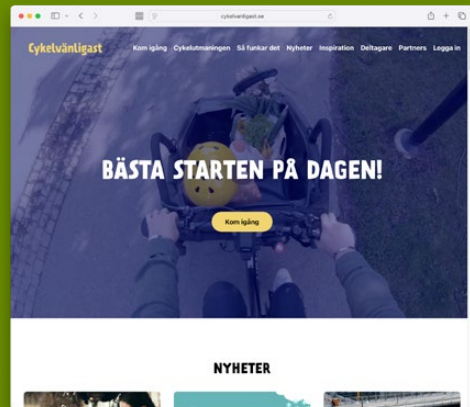


Inspiration: Vad har andra gjort?

Cykelvänligast i Västra Götalandsregionen (VGR)

En ny version av plattformen *Cykelvänligast* lanserades 2022 av Cykelfrämjandet och Svenska cykelstäder. Syftet är att stödja kommuner och arbetsplatser att öka cykelpendlingen. När VGR blev "partnerregion" och började medfinansiera deltagandet ökade antalet anslutna arbetsplatser med 160 % på ett år. Vid slutet av 2025 var över 800 arbetsplatser anslutna till Cykelvänligast och arbetar aktivt med cykelfrågor.

[Läs mer om Cykelvänligast här](#)

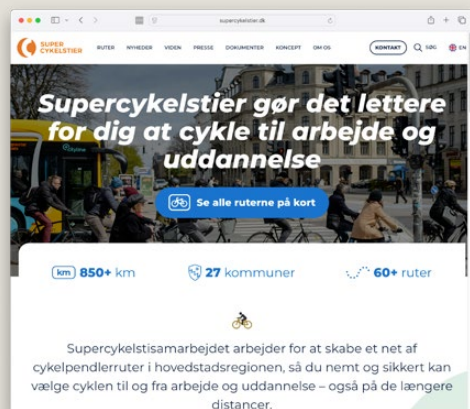


Supercykelstier, Danmark

Danmark ligger långt före Sverige i utvecklingen av sina Supercykelstier (tolv år för att vara exakt), ett koncept som liknar de svenska supercykelvägarna. Resultaten är tydliga: cyklingen har ökat med i snitt 24 procent och många som tidigare bilpendlade har bytt färd sätt.

Erfarenheterna visar att mindre infrastrukturåtgärder, beteendeförändring och marknadsföring i kombination kan ge stora effekter, något som är fullt möjligt även i Skåne, som har liknande förutsättningar.

[Läs mer om Supercykelstier här](#)





Inspiration: Vad har andra gjort?

Cykling gör dig frisk: Physical Activity through Sustainable Transport Approaches (PASTA)

Cykling gör dig frisk är ett EU-finansierat forskningsinitiativ som visar hur satsningar på gång och cykling förbättrar folkhälsa och minskar samhällskostnader. Inom projektet genomfördes studier i sju europeiska städer som visade tydliga hälsoeffekter av aktiv mobilitet. Det togs även fram verktyg som HEAT-modellen, indikatorer och handböcker som stöd för kommuner och regioner att främja cykling och gång.

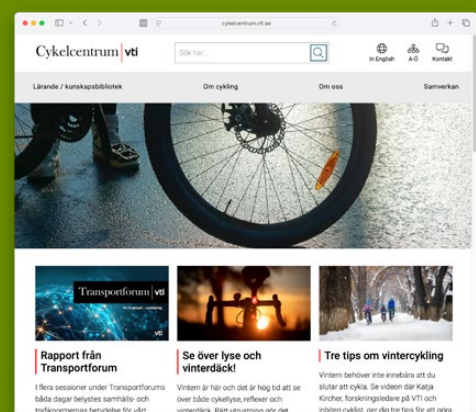
[Läs mer om PASTA här](#)



Utredning av mål för ökad cykling i Sverige av Statens väg- och transportforskningsinstitut (VTI)

I 2022 fick VTI i uppdrag att utreda mål för ökad cykling i Sverige. Rapporten föreslår ett nationellt mål som stärker cyklingens roll inom hållbar mobilitet och betonar behovet av bättre statistik, samordning och säkra cykelvägar. Den lyfter även beteendepåverkan och kunskapspridning som centrala verktyg. Målet är tydligt: att fördubbla cyklandet till 2035.

[Läs mer om VTI cykling här](#)





Kommunen spelar en central roll i att göra cykling till ett naturligt val i vardagen. Genom samordnad planering, samarbete med arbetsliv och skola samt träffsäker kommunikation kan cyklingen stärka folkhälsa, klimatmål och ekonomisk hållbarhet, samtidigt som omsorgs- och sjukfrånvarokostnader minskar.

Cyklister förtjänar bra cykelinfrastruktur och det behövs om de ska bli fler.



Investeringar i cykelvägar är inte bara en kostnad – de skapar värde på flera nivåer. När människor får möjlighet att cykla till arbete, skola och service blir rörelse en naturlig del av vardagen. Det bidrar till bättre hälsa, minskad klimatpåverkan och ett mer hållbart transportsystem.

För att fler ska välja cykeln i vardagen måste pendlingen kännas enkel, trygg och effektiv. En sammanhängande och väl utformad cykelinfrastruktur är därför en grundförutsättning för att öka cyklingen.

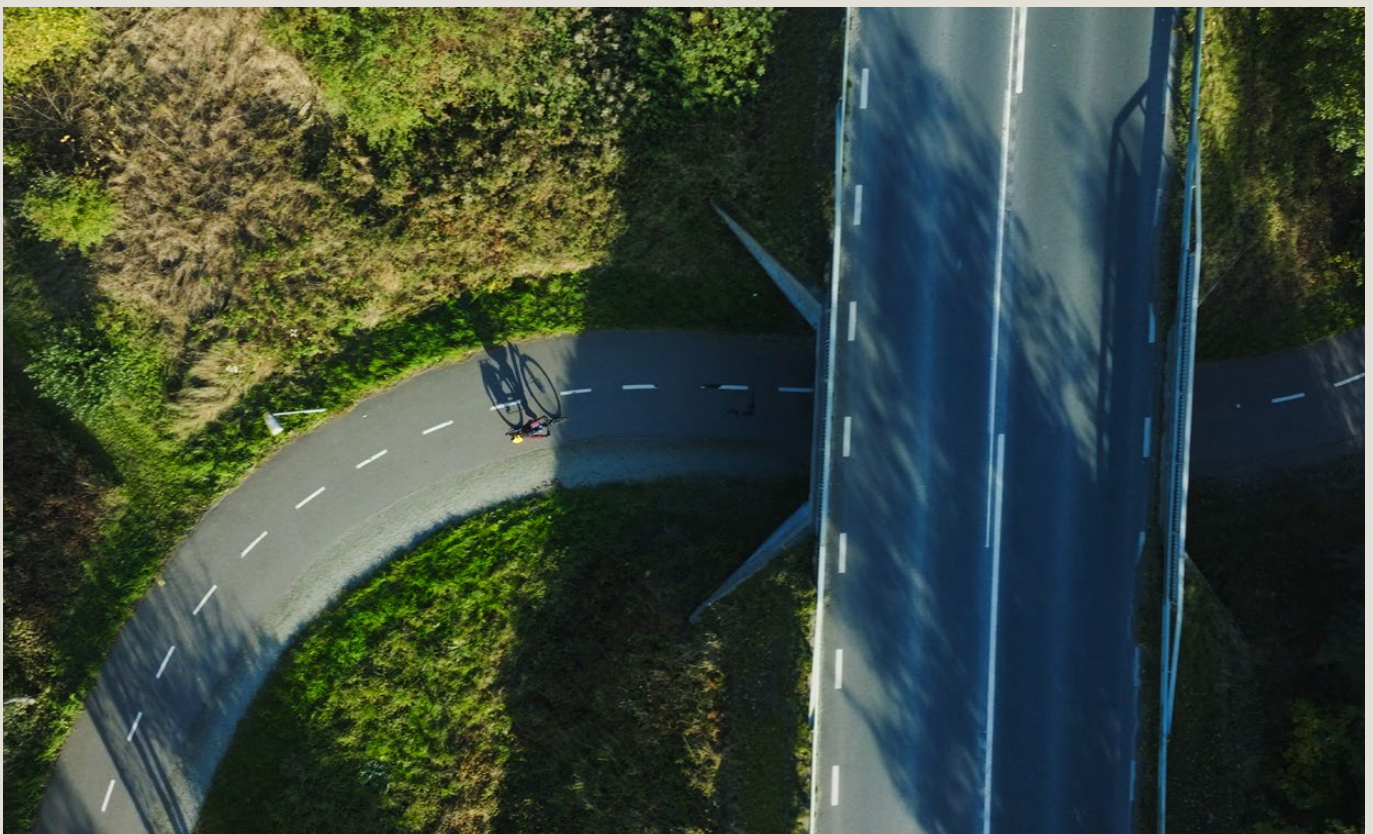
Satsningar på cykelpendling kan också stärka kollektivtrafiken. För att möjliggöra fler kombinationsresor är närliggande och säkra cykelparkeringar och annan service vid hållplatser och stationer centrala. Vid större knutpunkter kan hyrcykelsystem och mikromobilitetstjänster ytterligare förbättra tillgängligheten.

Studier visar att bättre cykelanslutningar till kollektivtrafiken kan öka kollektivtrafikresandet med 16–20 procent. Denna infrastruktur gör vardagen mer flexibel och tillgänglig, vilket skapar nöjdare invånare och stärker kommunens attraktivitet.

Bra infrastruktur är en grundförutsättning, men det räcker inte för att skapa en bättre folkhälsa. Då krävs beteendeförändring, både organisatorisk och hos invånarna.

”Infrastruktur möjliggör förändring, men beteendeförändringar realiserar den. När människor får förutsättningar att få in rörelse i vardagen blir hållbara resvanor snabbt nya vanor.”

Vanja Wickman, innovationsledare på Innovation Skåne och projektledare för Green Mobility Shift, case Arbetspendling Supercykelvägar





Folkhälsovinster

Vi tillbringar 70 procent av vår vakna tid sittande eller liggande

I regeringens slutbetänkande *Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?* kan vi läsa att Sverige tillhör de länder där befolkningen är som mest stillasittande. Aldrig i historien har vardagsrörelsen varit så låg som nu.

Samtidigt påverkar invånarnas hälsa i hög grad kommunens vardag – från behovet av äldreomsorg och socialt stöd till skolresultat och arbetsförmåga. Att öka den dagliga rörelsen i befolkningen är därför inte bara en folkhälsofråga, utan en central fråga för ett hållbart och fungerande lokalsamhälle.

Effekten är störst för de som rör sig minst. På befolkningsnivå innebär små beteendeförändringar därför stora effekter över tid. En internationell studie publicerad i januari 2026, där över 135 000 personer följts med aktivitetsmätare, visar att redan fem minuters extra pulshöjande aktivitet per dag är associerat med lägre risk att dö i förtid.



Folkhälsovinster

För att nå Folkhälsomyndighetens rekommendationer krävs minst 150 minuter pulshöjande fysisk aktivitet per vecka för vuxna. Ett enkelt sätt att få in fysisk aktivitet i vardagen är att resa aktivt till och från arbetet. Att cykla till och från arbetet tre gånger i veckan, 25 minuter enkel väg ger en god grundplåt, även på elcykel.





Folkhälsovinster

Även kortare cykelsträckor (5–20 minuter) har visat sig ge hälsofrämjande effekter – särskilt bland personer med stillasittande arbete. Intensiv aktivitet ger störst hälsoeffekter, men även små ökningar i vardagsrörelse gör skillnad.

Vardagsmotion såsom cykling förbättrar blodcirkulationen, sänker blodtrycket och minskar risken för flera vanliga sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Samtidigt bidrar regelbunden cykling till bättre psykisk hälsa genom minskad stress, bättre sömn och ökad koncentrationsförmåga.

Folkhälsomyndigheten beräknar att om 10 procent fler skulle nå upp till rekommendationerna skulle samhällskostnaderna för stillasittande och otillräckligt fysisk aktivitet minska med uppemot 25 procent.

Trafikverket beräknar att Sverige årligen undviker cirka 3 500 dödsfall och 15 000 kroniska sjukdomsfall tack vare aktivt resande.

Cykling → Bättre hälsa → Lägre sjukfrånvaro → Lägre kostnader

Satsningar på cykel, både i form av infrastruktur och beteendeförändring, kan därför bidra till att förebygga sjukdomar, stärka den psykiska och fysiska hälsan och göra daglig rörelse till en naturlig del av människors vardag.



Ekonomiska vinster

I Skåne uppskattas produktionsbortfallet kopplat till ohälsa uppgå till cirka 11,4 miljarder kronor.

Kommunens ekonomi påverkas i hög grad av invånarnas hälsa och arbetsförmåga. När fler invånare har god hälsa och kan arbeta i större omfattning stärks den kommunala skattebasen och därmed också kommunens ekonomiska förutsättningar.

Omvänt innebär sjukdom och nedsatt arbetsförmåga ett samhällsekonomiskt bortfall.

En god folkhälsa påverkar också kommunens ekonomi i den egna organisationen, eftersom kommuner är stora arbetsgivare. Sjukfrånvaro bland den egna personalen innebär både direkta kostnader och produktionsbortfall. När fler medarbetare är friska ökar kontinuiteten i verksamheterna och behovet av vikarier minskar.

Studier visar att fysisk aktivitet med måttlig till hög intensitet minst 20 minuter, tre gånger i veckan, minskar sjukdagar med 4,1 dagar per år och person. Aktiv pendling såsom cykling kan alltså ha direkt koppling till minskad sjukfrånvaro.



Ekonomiska vinster

Om 35 procent av alla pendlingsresor i Skåne sker med cykel år 2040 resulterar det i ett värde på cirka 20,9 miljarder kronor i nuvärde för kalkylperioden (år 2023–2062). Av detta avser 17,2 miljarder ökad cykling till/från arbetet och 3,7 miljarder ökad cykling till/från skola/utbildning. För en medelstor kommun uppgår värdet av cykling till arbetet och skola/utbildning till ungefär 2,3 miljarder.

Om kommunal och regional sektor i Skåne skulle minska sina sjukskrivningar med 0,3 procent (och landa på 5,5 procent) skulle man spara 86 miljoner på ett år. Kommuner med högre procentuell sjukfrånvaro skulle spara ännu mer.

Region Skånes och kommunernas kostnader för produktionsbortfall på grund av sjukskrivning 2023 var 1 662 000 000 kronor. Skulle man minska nivån med 0,3 procent skulle man var nere i 2018 års nivåer av sjukskrivningar.

Små förändringar kan ge stort utfall.



Ekonomiska vinster

Äldreomsorg och långsiktiga kostnader

På längre sikt är kopplingen mellan ökad rörelse i vardagen och äldreomsorg till äldreomsorg särskilt betydelsefull för kommunen. Om behovet av omfattande omsorg kan skjutas upp på befolkningsnivå påverkar det kommunens kostnadsutveckling över tid.

Minskad psykisk ohälsa påverkar också andra delar som faller under kommunens ansvar, såsom socialtjänst, skolresultat och arbetsmarknadsinsatser. Sjuknotan i Skåne på grund av psykisk ohälsa uppgår till cirka 5 miljarder kronor, medan notan för fysisk ohälsa uppgår till cirka 6,3 miljarder kronor. Trendmässigt har andelen sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa ökat från 33 procent år 2010 till 44 procent under 2025.

Ökad vardagsrörelse bidrar därmed till en mer motståndskraftig kommunal ekonomi.

**166 MILJARDER
KRONOR**

Kommunernas kostnader för äldreomsorg per år (SCB 2024)



**166 MILJARDER =
166 000 000 000
KRONOR PER ÅR**



Ekonomiska vinster för en mellanstor kommun

I PM: *Potentiella hälsovinster av ökad cykelpendling*, framtagen av Afry på uppdrag av Innovation Skåne och Region Skåne inom ramen för Green Mobility Shift 2025, påvisas de ekonomiska effekterna av ökad cykelpendling.

I rapporten analyseras vilka samhällsekonomiska vinster som kan uppstå i en medelstor kommun när fler väljer att cykla till arbetet. Beräkningarna har gjorts både för hela Skåne och för en representativ medelstor kommun (150 000 invånare): Helsingborg.

[Läs hela rapporten här](#)





Ekonomiska vinster för en medelstor kommun: Helsingborg



Beräknad hälso nytta är en uppskattning av hur mycket bättre hälsa en insats ger, till exempel ökad livslängd eller förbättrad livskvalitet.

Om andelen arbetspendlare som cyklar i Helsingborg skulle öka till 35 procent år 2040, uppgår den beräknade hälso nyttan till cirka 2,3 miljarder kronor i nuvärde över en 40-årsperiod.



Ekonomiska vinster för en medelstor kommun: Helsingborg

För prognosåret 2040 innebär detta en beräknad hälso nytta på cirka 27 miljoner kronor per år (uttryckt i nuvärde). Av detta beräknas cirka 10 miljoner kronor utgöras av minskad sjuklön och arbetsgivaravgifter, medan cirka 17 miljoner kronor utgörs av minskat produktionsbortfall.

Hälso nyttorna står för 55–75 procent av de totala effekterna av gång och cykling och är därmed den största enskilda vinsten.

Därutöver bidrar ökad cykling även till flera andra ekonomiska värden som gynnar olika aktörer i samhället. De resterande 25–45 procent av effekterna består primärt av miljönyttor, minskad trängsel, sparad restid och minskade externa fordonkostnader.

2 300 000 000
I HÄLSOVINST

(40 år, nuvärde)



27 000 000 / ÅR



55–75 % AV
TOTALA EFFEKTEN



Miljövinster

Kommuner spelar en viktig roll i omställningen till ett mer hållbart transportsystem. Samhället behöver ställa om snabbt för att klara klimatutmaningarna, och många kommuner arbetar redan aktivt med klimatmål och hållbarhetsarbete, till exempel inom ramen för Agenda 2030. Transportsektorn står för en stor del av utsläppen, och att öka cyklingens andel av persontransporterna är ett av de snabbaste sätten att minska utsläppen från denna sektor.

Utöver folkhälsovinster och ekonomiska vinster ger satsningar på ökad cykling även följande värden:

- ✓ **Minskat buller och minskad trängsel**
- ✓ **Attraktivare stadsmiljöer**
- ✓ **Effektivare markanvändning**
- ✓ **Minskade utsläpp och förbättrad luftkvalitet**



Miljövinster

När vi pratar om biltrafikens miljö- och samhällskostnader är det lätt att bara tänka på utsläpp – men varje körd kilometer påverkar samhället på flera sätt samtidigt. Grafiken nedan visar hur kostnaderna för buller, luftföroreningar, klimatpåverkan, trängsel och olyckor tillsammans summerar till betydande belopp per bilkilometer.

.....

Buller	0,10–0,40 kr
--------	---------------------

Luftföroreningar	0,20–0,60 kr
------------------	---------------------

Klimat	0,50–1,50 kr
--------	---------------------

Trängsel	1–6 kr
----------	---------------

Olyckor	0,30–0,70 kr
---------	---------------------

.....

Totalt	2–9 kr / km
--------	--------------------

	≈ 5 kr / km
--	--------------------

.....

I praktiken	10 km ≈ 50 kr
-------------	----------------------

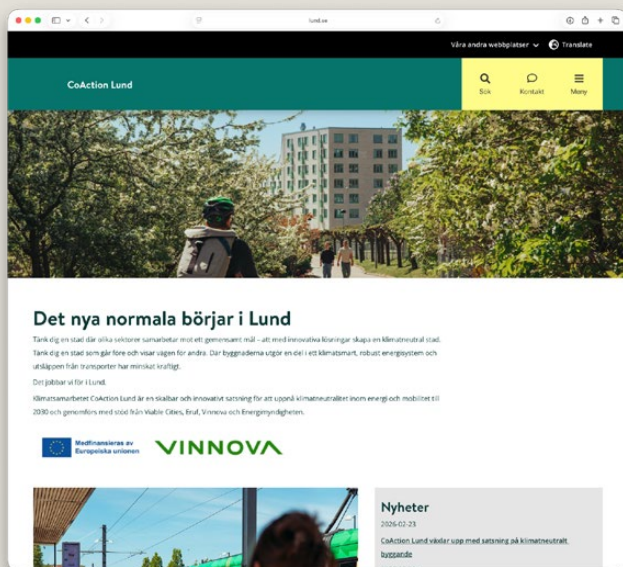
Om man räknar på ett genomsnittligt värde (5 kr per kilometer) och multiplicerar det med det totala antalet körda bilkilometer i Sverige under 2024 landar den samhällsekonomiska kostnaden på **330 miljarder kronor**.

*Ur Trafikanalys (2025) *Transportsektorns samhällsekonomiska kostnader 2024* går det att läsa mer specifikt om respektive kostnadspost.



Ökad attraktionskraft

Även näringslivet gynnas av ökad cykelpendling, och företagen har i sin tur möjlighet att själva bli en motor i omställningen till aktiv och grön pendling. Ett inspirerande exempel är Co:Action i Lund, där olika sektorer samarbetar mot ett gemensamt mål: att med innovativa lösningar skapa en klimatneutral stad. Satsningen finansieras av Vinnova och samordnas av Lunds kommun.



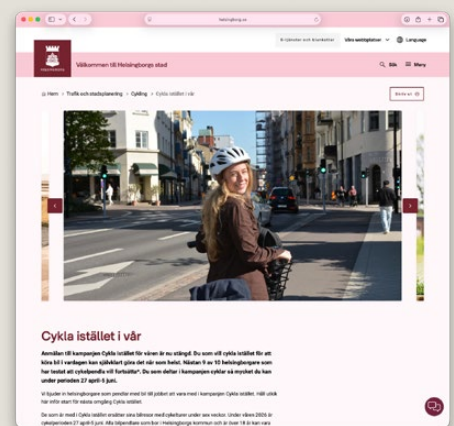
[Läs mer om Co:Action Lund här](#)



Exempel: 300 testcyklister, Helsingborgs stad



Hur får man fler invånare att börja cykla till arbetet – och fortsätta göra det över tid? I projektet 300 testcyklister har Helsingborgs stad tillsammans med Lunds universitet undersökt just detta. Under sex veckor fick 300 invånare möjlighet att prova att cykla till arbetet, och erfarenheterna har samlats i en metodguide som andra kommuner kan använda för egna testcykelkampanjer.



[Läs mer om projektet här](#)



Exempel: 300 testcyklister, Helsingborgs stad

Deltagarna motiverades framför allt av vardagsmotion, ekonomiska besparingar och miljöskäl. Många upplevde också förbättrad hälsa, ökad glädje i vardagen och tidsvinster jämfört med bilpendling. Samtidigt lyftes utmaningar som väder, vinterväglag och upplevd trafiksäkerhet.

Resultaten visar tydligt potentialen i sådana satsningar:

- 87 procent fortsatte cykla efter testperioden. Ett år senare gjorde 79 procent minst hälften av sina pendlingsresor med cykel
- 64 procent inspirerade andra att börja cykla, vilket skapar spridningseffekter
- Ett genomsnittligt pendlingsavstånd på 5,9 km visar att många arbetsresor har god potential att ersättas med cykel

Deltagarna lyfte också behovet av bättre cykelinfrastruktur, säkra cykelparkeringar, omklädningmöjligheter, vinterunderhåll och separerade cykelbanor – åtgärder som kommuner i stor utsträckning har rådighet över. Projektet visar att kombinationen av möjligheten att testa nya resvanor och bra lokal infrastruktur kan vara avgörande för ökad cykling.



Aktiva skolresor



Barn och ungas resor till och från skolan har stor påverkan på både folkhälsan idag och framtidens hållbara resvanor. Sedan 1980-talet har andelen barn som går eller cyklar till skolan minskat kraftigt, samtidigt som bilskjutsandet har ökat. Utvecklingen påverkar barns fysiska aktivitet, trafiksäkerheten kring skolor och klimatet negativt.



Aktiva skolresor

Erfarenheter från satsningar/projekt som *Aktiva skoltransporter*, *På egna ben*, *Systeminnovation för aktiva skolresor* och *Alla på cykel* visar att aktiva skolresor är ett effektivt sätt att vända denna trend. När barn får möjlighet att gå eller cykla till skolan etableras vanor av vardagsrörelse tidigt i livet, vilket ökar sannolikheten att de fortsätter cykla även som vuxna. Barns resvanor påverkar dessutom ofta hela familjen – när barn cyklar eller går minskar bilskjutsandet och fler vuxna ändrar sina egna resmönster.

SYSTEMINNOVATION FÖR AKTIVA SKOLRESOR

Projektägare/initiativtagare: Innovation Skåne, i samarbete med Trivector Mobility och tre kommuner, med stöd av Vinnova.

Inom projektet utvecklas en metod som hjälper kommuner och skolor att arbeta mer systematiskt med frågan. Hjulmetoden fokuserar på att främja aktiva skolresor genom ett samordnat arbete mellan skola och kommun som organiserar arbetet, skapar långsiktiga strukturer och omsätter dem i konkreta åtgärder och aktiviteter.

[Läs mer här](#)





Aktiva skolresor

AKTIVA SKOLTRANSPORTER

Projektägare/initiativtagare: Luleå tekniska universitet (LTU), i samarbete med Luleå kommun och med stöd av Vinnova.

Projektet integrerar aktiv mobilitet i skolans vardag genom pedagogiska upplägg och aktiviteter som uppmuntrar barn att gå eller cykla till skolan. Det har visat tydliga effekter på barns rörelse, hälsa och trygghet i trafikmiljön.

[Läs mer här](#)

PÅ EGNA BEN

Projektägare/initiativtagare: Västtrafik AB (i Västra Götaland och Halland), i samverkan med deltagande kommuner. Skånetrafiken har testat konceptet i med 37 skolklasser i Eslöv och Lund inom Green Mobility Shift och planerar att vidareutveckla konceptet och sprida det till Helsingborg och Simrishamn under hösten 2026.

På egna ben är ett koncept där elever uppmuntras att gå eller cykla till skolan under en avgränsad period, ofta med tävlingsmoment och gemensamma mål. Det stärker barns självständighet och minskar bilskjutsandet.

[Läs mer här](#)

ALLA PÅ CYKEL

Projektägare/initiativtagare: Region Skåne

Alla på cykel fokuserar på inkludering och tillgänglighet, med målet att fler barn – oavsett bakgrund – ska få möjlighet att cykla. Projektet adresserar hinder som tillgång till cykel, kunskap och trygghet och bidrar till mer jämlika möjligheter till vardagsrörelse.

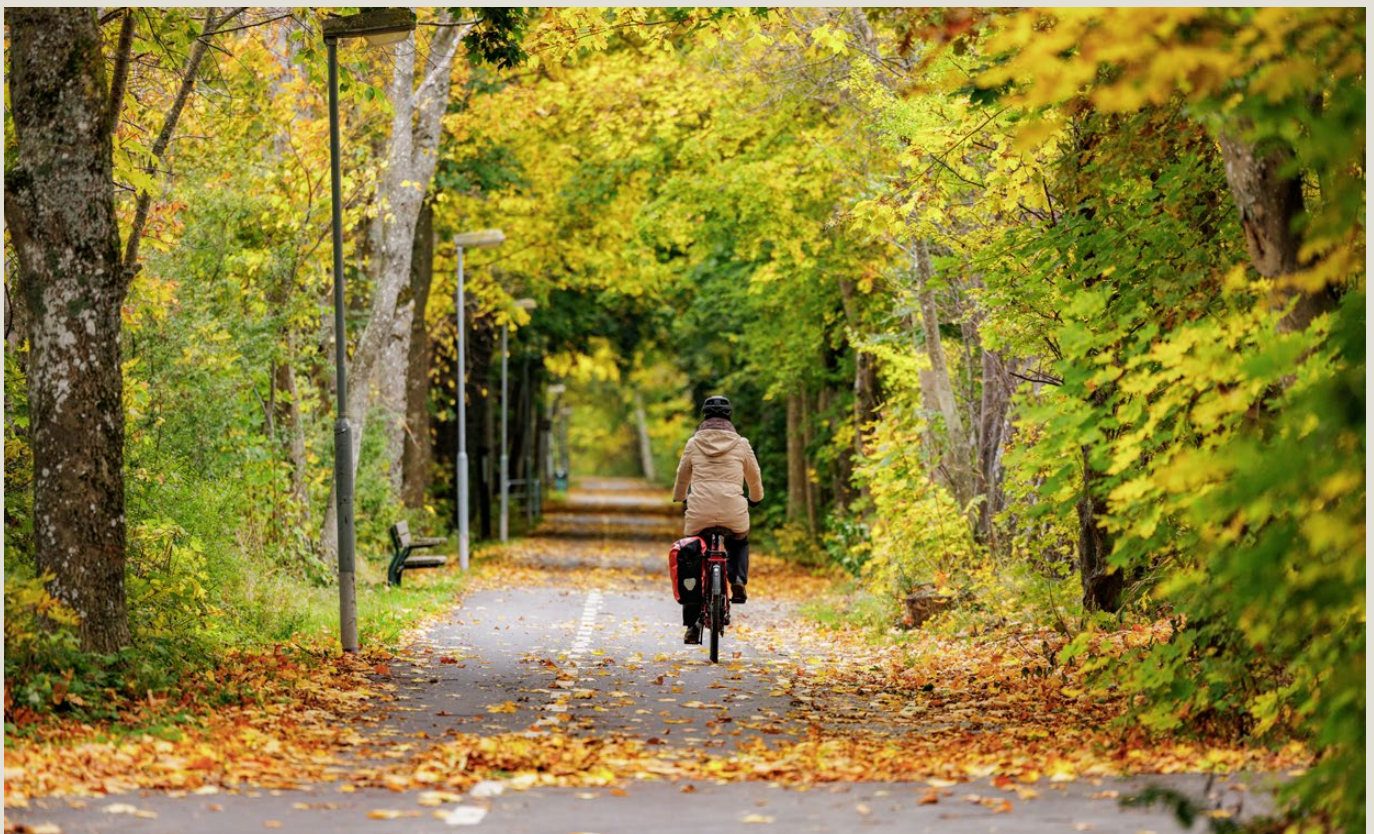
[Läs mer här](#)



Insatser: Vad kan kommunen göra?

Ökad cykelpendling uppstår inte av sig själv. Den kräver samordnade insatser inom styrning, fysisk miljö, incitament och kommunikation. Forskning visar tydligt att satsningar på cykling ger effekter inom tre områden: Hälsa, samhällsekonomi och miljö/klimat. De kortaste bilresorna står för oproportionerligt höga utsläpp. Att ersätta dem med cykel ger därför stor klimat- och miljönytta lokalt.

Utifrån denna kunskapsbas kan kommunen agera på flera nivåer: som förebild, som möjliggörare, som samlande aktör och därigenom forma nya långsiktiga hållbara resvanor.





Insatser: Vad kan kommunen göra?

1. Kommunen som förebild

Utöver att utveckla cykelinfrastrukturen i hela kommunen kan kommunen vara en förebild genom att skapa cykelvänliga arbetsplatser för sina egna medarbetare – både genom fysisk infrastruktur och genom styrning och incitament.

Fysisk infrastruktur

- Säkra cykelparkeringar, plats för laddning och förvaring
- Dusch och omklädningsrum
- Tjänstecyklar i pooler

Incitament och stöd

- Förmånscyklar för anställda
- Subventioner och servicekampanjer
- Årliga beställningsperioder och återkommande initiativ

Styrning och mål

- Strategiska verktyg för beteendeförändring
- Målstyrd planering med tydliga uppföljningsbara mål
- Kombinera "morot och piska" – underlätta cykel, begränsa bil



Insatser: Vad kan kommunen göra?

2. Stöd och inspiration till arbetsplatser

Kommunen kan stärka omställningen genom att stötta arbetsplatser i att utveckla gröna resplaner och göra cykling till ett attraktivt alternativ.

Verktyg och plattformar

- Plattformen Cykelvänligast
- Testcyklistkampanjer

[Läs och få inspiration om hur vi jobbat med testcykling här](#)

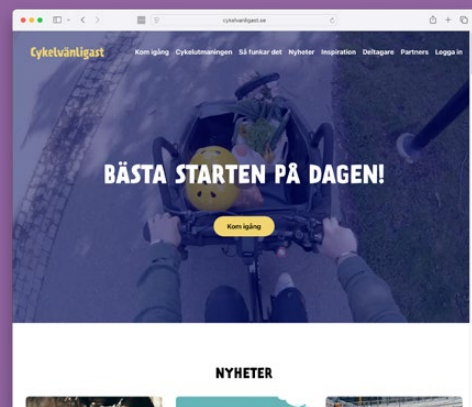
Tillgängliggöra ekonomiska incitament

- Förmånscyklar (bruttolöneavdrag)
- Skattefrihet för cykelförmån
- Lokala/Interna incitament på arbetsplatsen som cykelbonus eller ersättning, gratis service och subventionerad utrustning

Plattformen Cykelvänligast

Vill ni bli en mer cykelvänlig arbetsplats? Via plattformen Cykelvänligast får ni inspiration, stöd och råd, möjlighet att delta i tävlingar och jobba med kriterieuppfyllnad.

[Läs mer om Cykelvänligast här](#)





Insatser: Vad kan kommunen göra?

3. Nätverk, kunskap och synliggörande

Kommunen kan fungera som samlande aktör och drivkraft genom att sprida kunskap, synliggöra goda exempel och bygga nätverk.

Samverkan

- Koppla samman företag och kluster
- Ta en opinionsbildande roll

Förebilder och berättelser

- Lyfta företag som lyckats
- Synliggöra framgångsfaktorer
- Dela lokala exempel

4. Barn och unga – framtidens cyklister

Genom att prioritera barn och ungas aktiva mobilitet skapas långsiktiga resvanor som påverkar både dagens och framtidens transportsystem.

Trygga miljöer

- Bilfria zoner
- Hastighetsdämpande åtgärder
- Säkra cykelvägar och parkeringar

Vanor och beteende

- Integrera cykling i undervisning
- Aktiva skoltransporter
- Barns cykling påverkar föräldrars resvanor



Inspiration: Vad har andra gjort?

ATTRACT

ATTRACT är ett projekt som visar hur arbetsgivare och kommuner tillsammans kan påverka pendlingsvanor. Projektet genomfördes av Energikontor Norra Småland med nio kommuner i Jönköpings län och flera stora arbetsgivare, och testade insatser som förmånscyklar, provvåkarkort, samåkning och flexibelt arbete.

Resultaten visar att enkla åtgärder kan göra stor skillnad: andelen som pendlade ensam i bil minskade från 61 till 40 procent, och varannan deltagare cyklade promenerade eller åkte buss till jobbet drygt 1 år efter projektavslut.

[Läs mer om deras handbok om hållbar arbetspendling här](#)

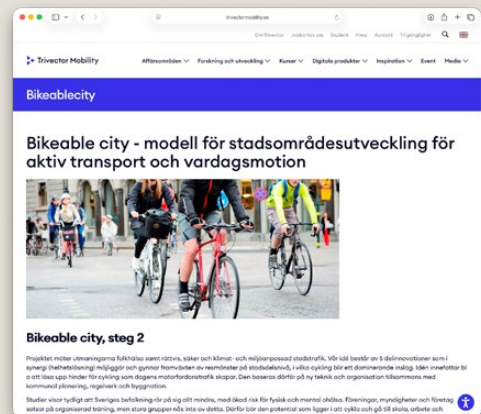


Bikeable city

Bikeable City är ett innovationsprojekt med 17 organisationer som utvecklar lösningar för folkhälsa och klimatanpassad stadstrafik. Projektet leds av Trivector Mobility och testar metoder som hjälper kommuner att göra det enklare att röra sig mer i vardagen.

Inom projektet testas flera lösningar som främjar cykling och aktiv mobilitet, bland annat Cykeltågsappen där vårdnadshavare turas om att cykla med barn till skolan, Trafikkollen som mäter trafik vid skolor och uppmuntrar till ökat cyklande, samt en aktiv mobilitetsfond där invånare kan påverka åtgärder i sitt närområde. Projektet utvecklar också lösningar som vardagsmotion på recept och ny cykelinfrastruktur.

[Läs mer om BIKEABLE CITY här](#)





Att satsa på cykelpendling ger arbetsgivare en tydlig trippelvinst: friskare medarbetare, starkare arbetsgivarvarumärke och uppfyllda hållbarhetsmål. Minskad sjukfrånvaro och lägre kostnader visar att cykelsatsningar inte bara skapar goodwill, de är en lönsam investering i organisationens konkurrenskraft.

Maria, anställd på Lunds universitet, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar

Arbetspendlingen är den resa de flesta lägger mest tid på i vardagen. När arbetsgivare gör det enklare att cykla till jobbet skapas förutsättningar för mer rörelse i vardagen, något som både förbättrar hälsan och minskar sjukfrånvaron.



Pendlingen till och från arbetet är en viktig möjlighet att integrera fysisk aktivitet i vardagen.



Folkhälsovinster

För att nå Folkhälsomyndighetens rekommendationer krävs minst 150 minuters pulshöjande fysisk aktivitet per vecka för vuxna. Ett enkelt sätt att få in fysisk aktivitet i vardagen är att resa aktivt till och från arbetet. Att cykla till och från arbetet tre gånger i veckan, 25 minuter enkel väg ger en god grundplåt, även på elcykel.

Studier visar att medarbetare som når upp till Folkhälsomyndighetens rekommendation har 4,1 färre sjukdagar per år. Det innebär 2,05 färre sjuklönedagar per person, vilket motsvarar en besparing på i snitt cirka 2 134 kr per dag.





Folkhälsovinster

Utöver effekten på sjukfrånvaro finns flera väldokumenterade hälsoeffekter av cykling. Cykelpendling minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes och bidrar även till en hälsosam vikt.

I Skåne skulle samhällsvinsten uppgå till cirka 1,7 miljarder kronor per år om sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa minskade med en tredjedel, enligt Skandias rapport *Hur är läget Sverige 2026?*

CYKLINGENS EFFEKTER PÅ KROPP OCH PSYKE



Flera studier visar att cyklister har lägre BMI och kroppsfett än bilpendlare. En studie från Finland visar att personer som cyklar mer än 30 minuter per dag har upp till 36 procent lägre risk att utveckla typ 2-diabetes.

Cykling påverkar också den psykiska hälsan positivt. När människor rör sig frigörs signalsubstanser som dopamin och serotonin, vilket bidrar till ökat välbefinnande, minskad stress, bättre sömn och förbättrad koncentrationsförmåga.



Folkhälsovinster

Trots de tydliga hälsoeffekterna når många inte upp till rekommenderad aktivitetsnivå. Endast 7 procent av svenskarna i åldern 50–64 år når upp till Folkhälsomyndighetens rekommendationer. När svenskarna själva anger hur mycket de sitter under en dag anger var fjärde svensk att de är stillasittande minst tio timmar om dagen.

**3 500 färre dödsfall,
15 000 färre kroniska
sjukdomsfall**

Aktiv transport, som cykling till arbetet, är därför ett av de enklaste sätten att integrera fysisk aktivitet i vardagen. Trafikverkets beräkningar, baserade på folkhälsodata från WHO, visar att Sverige årligen undviker cirka 3 500 dödsfall och 15 000 kroniska sjukdomsfall tack vare aktivt resande.



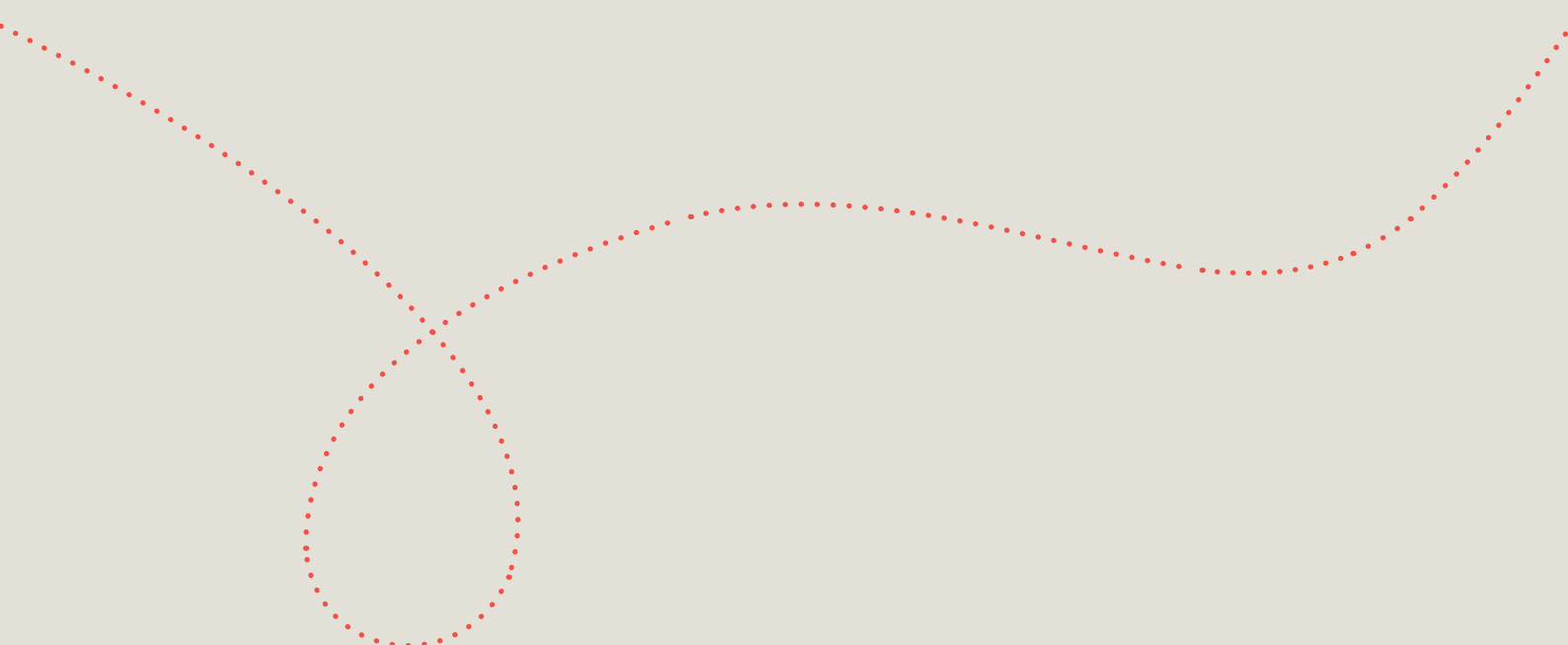
Ekonomiska vinster

Stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet kostar det svenska samhället cirka 16,5 miljarder kronor per år.

En betydande del av kostnaderna uppstår i arbetslivet i form av:

- sjukfrånvaro
- produktionsbortfall
- nedsatt arbetsförmåga

Nästan hälften av längre sjukskrivningar är kopplade till psykisk ohälsa.





Ekonomiska vinster

I Skåne uppgår kostnaden för längre sjukskrivningar till 11,4 miljarder kronor per år.

Varav:

- cirka 5 miljarder för psykisk ohälsa
- cirka 6,3 miljarder för fysisk ohälsa

För arbetsgivare innebär detta att även små minskningar av sjukfrånvaron kan ge märkbara ekonomiska effekter i den egna verksamheten.

Om en arbetsplats med 100 medarbetare minskar sjukfrånvaron med en dag per person och år, kan det motsvara en besparing på 300 000 kronor.

Cykelpendling är en av flera åtgärder som kan bidra till denna minskning.



Miljövinster



Arbetspendlingens klimatpåverkan

Medarbetares arbetspendling är en del av organisationens indirekta klimatpåverkan. Valet av transportmedel påverkar varje medarbetares klimatavtryck – och därmed även organisationens samlade påverkan. Genom att främja cykelpendling kan arbetsgivare minska utsläpp, förbättra närmiljön och bidra till ett mer hållbart transportsystem.

Färre bilresor innebär minskade utsläpp av växthusgaser och luftföroreningar, samt mindre trängsel och buller i området kring arbetsplatsen.

Paul, anställd på Tetra Pak, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar.

Om 50 medarbetare cyklar till arbetet tre dagar i veckan istället för att ta bilen, kan utsläppen från arbetspendling minska med cirka 20 ton koldioxid per år.

20 ton koldioxid motsvarar ungefär 4,3 varv runt jorden i en vanlig personbil.



Miljövinster

Hos många arbetsgivare är hållbarhet redan en naturlig del av verksamheten, bland annat inom HR, CSR och i arbete med klimatmål.

Ökad cykelpendling ger bland annat:

- ✓ **Minskade utsläpp från arbetspendling**
- ✓ **Renare luft och minskat buller lokalt**
- ✓ **Bidrag till att nå organisationens klimatmål**
- ✓ **En mer hållbar stads- och trafikmiljö**



Ökad attraktionskraft

Ökad cykelpendling är inte bara ett sätt att nå arbetsplatsens hållbarhetsmål. Det stärker även arbetsgivarvarumärket genom att visa att organisationen tar ansvar för både medarbetares hälsa och miljön.

Företag med starka arbetsgivarvarumärken kan få upp till dubbelt så många ansökningar när de utlyser tjänster. Satsningar som gör det enklare att cykla till arbetet möter flera av de krav som unga talanger ställer på arbetsgivare: bättre hälsa, minskad klimatpåverkan och bättre balans mellan arbete och privatliv. Cykelsatsningar kan därför ses som en strategisk investering i organisationens framtida kompetensförsörjning och konkurrenskraft.

VAD UNGA TALANGER VÄRDERAR HOS ARBETSGIVARE

- Generation Z och Millennials utgör cirka 75% av den globala arbetskraften år 2030
- 70% anser att företags miljöarbete är viktigt vid val av arbetsgivare
- 39% av Gen Z och 34 procent av Millennials har tackat nej till arbetsgivare som inte delar deras värderingar
- 74% av Gen Z prioriterar work-life balance framför karriärsteg
- 68% av Gen Z och Millennials uppger att de känner sig stressade större delen av tiden på jobbet



Exempel: Case Arbetspendling Supercykelvägar

Från bilnyckel till cykelhjälpm – så fick de medarbetarna att välja cykeln

Inom ramarna för Green Mobility Shift genomfördes en testpilot då 20 medarbetare cykelpendlade till och från jobbet minst tre dagar i veckan. Hälsoeffekterna blev tydliga redan efter några veckor.

- ✓ **85% förbättrade syreupptagningsförmågan**
- ✓ **45% minskade i vikt**
- ✓ **80% hade fått minskat midjemått**
- ✓ **73% upplevde en ökad energinivå**
- ✓ **60% upplevde bättre sömn**



Exempel: Case Arbetspendling Supercykelvägar

Så genomfördes testet

Testet genomfördes tillsammans med Tetra Pak, ESS och Lunds universitet. Totalt deltog 20 medarbetare. Under vår och höst 2024 cykelpendlade deltagarna minst tre dagar i veckan längs den cirka 10 kilometer långa supercykelvägen C25 mellan Lund och Södra Sandby. Fem av deltagarna använde vanlig cykel, medan övriga använde elcykel. Syftet var att undersöka hur arbetsplatsen kan användas för att nå pendlare och uppmuntra till mer hållbara resvanor. Erfarenheterna från testet visade att den kan vara en effektiv arena för just det.

Testet förstärkte insikten att arbetsplatsen kan vara en effektiv arena för att påverka invånarens resvanor. Genom riktade insatser kan fler medarbetare ta steget till cykelpendling, med tydliga effekter på både hälsa och hållbarhet.

GREEN MOBILITY SHIFT

Green Mobility Shift var ett Interreg Öresund-Kattegat-Skagerrak-finansierat projekt där 16 partners under tre år (2023–2026) arbetade tillsammans för att hitta nya vägar till en grönare och mer hållbar mobilitet. Inom projektet ledde Region Skåne och Innovation Skåne ett case med fokus på beteendeförändring i samarbete med Tetra Pak, ESS och Lunds universitet.

[Läs mer om Green Mobility Shift och Case Arbetspendling Supercykelvägar här](#)



Exempel: Case Arbetspendling Supercykelvägar

”Våra testcyklister rapporterade förbättrad sömn, ökad energi och minskat bukomfång efter bara åtta veckor.”

Jessica Davidsson, företagssjuksköterska på Tetra Pak

”Eftersom många idag har ett stillasittande arbete är cykelpendling till och från jobbet ett bra sätt att få in rörelse i vardagen.”

Jenny Älmqvist Nae, forskare vid Lunds universitet

”Vi bryr oss om både våra anställdas och planetens välmående [...] en liten förändring kan göra stor skillnad.”

Helena Ramsing, Occupational Health and Safety Engineer på ESS



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

1. Skapa en cykelvänlig arbetsplats

En cykelvänlig arbetsplats gör det enklare för medarbetare att välja cykeln till jobbet. Det handlar om praktiska förutsättningar på plats, om styrning och incitament, och om insatser som hjälper fler att prova nya resvanor.

Det behöver inte kräva stora investeringar, ofta kan några få åtgärder göra stor skillnad. Hur arbetet utformas kan se olika ut beroende på organisationens förutsättningar, ambition och resurser.



Kacy, anställd på Tetra Pak, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

Det viktiga är att skapa en helhet där förutsättningar, incitament och aktiviteter samverkar, och där kommunikation och uppmuntran gör det enklare att välja cykeln i vardagen.

Fysiska förutsättningar

- Tillhandahåll en säker och tillgänglig cykelparkering
- Erbjud omklädningsrum och dusch
- Möjliggör laddning av elcyklar
- Skapa närhet mellan parkering och entré

Policys och incitament

- Sätt mål för ökad cykelpendling
- Erbjud ekonomiska incitament eller förmåner
- Integrera cykling i hållbarhets- och HR-arbete
- Sätt tydliga riktlinjer för resor till och från arbetet

Aktiviteter och beteendestöd

- Skapa kampanjer och utmaningar
- Arrangera testperioder för cykel eller elcykel
- Kommunicera på ett enkelt och inbjudande sätt
- Synliggör goda exempel internt



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

2. Testcykling som metod

Testcykling är en beprövad metod för att hjälpa fler att prova ett nytt resbeteende under en begränsad period. Genom att erbjuda medarbetare möjlighet att testa cykelpendling i vardagen sänks trösklarna för att byta från bil till cykel.

Erfarenheter från svenska testcykelprojekt visar att många deltagare fortsätter cykla även efter testperioden, och att initiativen ofta inspirerar fler i omgivningen att prova. Arbetsplatsen är en effektiv arena för denna typ av beteendeförändring.

Testcykling kombineras ofta med praktiskt stöd, inspiration och uppföljning, vilket gör det lättare för medarbetarna att etablera nya resvanor. Gemensamma aktiviteter och dialog under testperioden kan också bidra till motivation och göra det enklare att hålla fast vid den nya vanan.

Erfarenheter från Green Mobility Shift visar hur testcykling kan fungera i praktiken när den genomförs i samverkan med arbetsplatser.



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

Så genomför ni en testperiod

Uppmuntra medarbetare att testa att cykla till jobbet under en begränsad period. Sex veckor är en tidsperiod under vilken en nya vana har chansen att hinna etableras, utan att den känns oöverstiglig lång. Testperioden kan med fördel förläggas till våren eller efter semestern när vädret är mer tillåtande. För att lyckas är det viktigt att skapa en tydlig struktur för deltagarna, från start till uppföljning.

FÖRBERED OCH INFORMERA

Informera om satsningen och inspirera medarbetare att delta.



TA IN ANMÄLNINGAR

Låt intresserade medarbetare anmäla sig till testperioden.



HÄLSOTEST FÖRE START

Genomför en inledande hälsokontroll eller självskattning för att skapa en nulägesbild.



STARTA TESTPERIODEN: 6 VECKOR

Säkerställ att deltagarna har rätt förutsättningar och ge en tydlig start.



FÖLJ UPP UNDER TESTPERIODEN

Stöd deltagarna med kommunikation, aktiviteter och dialog.



HÄLSOTEST EFTER AVSLUT

Följ upp med en ny mätning eller självskattning för att synliggöra förändringar.



SAMLA IN ERFARENHETER

Samla in deltagarnas upplevelser, använd resultaten i det fortsatta arbetet.



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

Exempel på hälsokartläggning

Som stöd i arbetet kan en enkel hälsokartläggning användas före och efter testperioden. Efter genomförd testcykling kan medarbetaren reflektera kring skillnader i resultatet före och efter, individuellt eller tillsammans med arbetsgivare och/ eller kollegor.

1. Hälsa

Upplevd hälsa

Mycket bra Bra Varken bra eller dålig Dålig Mycket dålig

Energivå (1-5)

Vill du förändra något? Ja Nej

Kort beskrivning _____

2. Fysisk aktivitet

Träning (andfådd/svettig) Aldrig 1-3 ggr/vecka >3 ggr/vecka

Vardagsmotion per vecka <150 min 150 min >150 min

Sittande tid per dygn >10 h 7-9 h <6 h

3. Tobak

Röker eller snusar du? Ja Nej

4. Stress

Stress i arbetet (1-5)

Stress privat (1-5)

5. Sömn

Hur upplever du din sömn?

Mycket bra Bra Varken bra eller dålig Dålig Mycket dålig

6. Symptom

Fysiska besvär Ja Nej

Om ja, vilka? _____

7. Tester (ifylls av testledare)

Längd _____ Vikt _____ Bukmått _____

Puls _____ BT _____ B-glukos _____

Tanita (fett%) _____ Syreupptagning (VO₂ max) _____



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

3. Aktiv pendling på arbetstid

Aktiv pendling på arbetstid innebär att medarbetare, inom ramen för arbetstiden, ges möjlighet att ta sig till jobbet på ett sätt som innebär fysisk aktivitet – till exempel genom att cykla eller promenera hela eller delar av resan. Genom att integrera pendlingen i arbetsdagen sänks trösklarna för att få in rörelse i vardagen, särskilt för personer som annars har svårt att prioritera fysisk aktivitet.

Inom Green Mobility Shift har Innovation Skåne undersökt möjligheten till aktiv pendling på arbetstid tillsammans med några arbetsplatser i Skåne.

Flera lyfte att möjligheten redan finns idag – medarbetare kan exempelvis cykla på förtroendetid eller använda friskvårdstimmar. Arbetsplatserna vittnade också om att satsningar på att vara en cykelvänlig arbetsplats ger positiva effekter för både medarbetare och arbetsgivare, i form av minskad sjukfrånvaro och bättre hälsa.



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

4. Arbeta systematiskt med *Cykelvänligast*

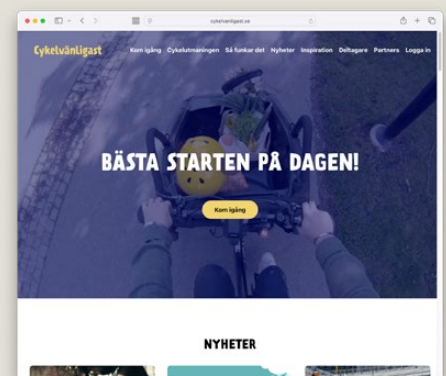
Ett sätt att arbeta mer strukturerat med frågan om en cykelvänlig arbetsplats är genom plattformen *Cykelvänligast*, som drivs av Cykelfrämjandet och Svenska Cykelstäder. Plattformen erbjuder stöd till arbetsplatser som vill utveckla sitt arbete med cykelpendling och skapa bättre förutsättningar för medarbetare att välja cykeln i vardagen. Över 800 arbetsplatser är anslutna till plattformen (2025), vilket visar att många organisationer redan arbetar aktivt med frågan.

Genom plattformen kan organisationer få:

- Rådgivning och inspiration för att komma igång
- Verktyg för uppföljning och mätning av cykelinsatser
- Stöd i att utveckla en strategi anpassad efter den egna organisationen

För arbetsplatser som vill ta nästa steg ger plattformen en tydlig struktur för att arbeta långsiktigt och systematiskt med cykelpendling.

Plattformens kriterier ger en översikt över konkreta åtgärder som kan införas för att skapa en mer cykelvänlig arbetsplats.



[Läs mer om Cykelvänligast här](#)



Insatser: Vad kan arbetsgivare göra?

Så blir ni en cykelvänlig arbetsplats

Kriterierna är indelade i fem nivåer, från en till fem stjärnor. Arbetsplatsen ska uppfylla sex kriterier i varje nivå för att kunna gå vidare till nästa. Ju fler stjärnor desto cykelvänligare är arbetsplatsen. Systemet gör det enkelt att se var ni står idag och vad nästa steg är.

* *							
	Cykelparkering	Tjänstecyklar	Cykelhjälm	Cykelpump	Cykelombud	Cykelinformation	Cykelservice
** **							
	Cykelparkering+	Elcyklar	Cykelverktyg	Cykelutrustning	Styrdokument	Mätning	Cykelaktivitet
*** ***							
	Cykelparkering++	Väderskydd	Dusch	Elcyklar+	Tjänstecyklar+	Kompressorpump	Styrdokument+
	Ledarskap	Lönevaxling	Uppmuntran				
**** ****							
	Inomhusparkering	Trygghetsstudie	Torka kläder	Dörröpnare	Cykelramp	Cykelverkstad	Laddstationer
	Lastcyklar	Cykelhjälm+	Förmåncykel	Resersättning	Ledarskap+	Cykelaktivitet+	Utvärdering
***** *****							
	Cykelparkering+++	Cykelrum	Cykelrum+	Cykelrengöring	Tjänstecyklar+	Tjänstecyklar+++	Cykelutrustning+
	Cykelbidrag	Mål	Beteendepåverkan				



Inspiration: Vad har andra gjort?

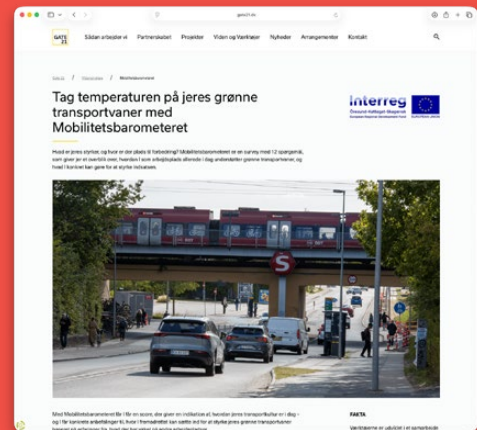
Grøn mobilitetskultur på arbejdspladsen – Mobilitetsbarometeren

Inom Green Mobility Shift har Movia, kommunerna Gladsaxe och Ballerup tillsammans med arbetsplatserna BASF, Elis, Ambu, Artelia och betendemyndigheten Bro utvecklat en dansk modell för att stärka hållbara pendlingsvanor.

En del av arbetet resulterade i en Mobilitetsbarometer där ni får du en poäng som ger en indikation på hur er transportkultur ser ut idag – och ni får konkreta rekommendationer om var ni kan arbeta i framtiden för att stärka gröna transportvanor baserat på erfarenheter från vad som har fungerat på andra arbetsplatser.

Mobilitetsbarometeren innehåller frågor och rekommendationer om både struktur, kultur och omgivning.

[Läs mer om projektet och Mobilitetsbarometeren här](#)

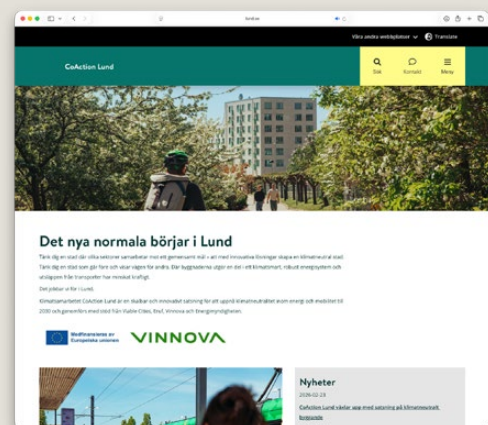


CoAction Lund – samverkan mellan arbetsgivare för hållbar pendling

CoAction Lund är en systemdemonstrator inom Klimatneutrala städer 2030, där Lunds kommun tillsammans med näringsliv och akademi arbetar för att göra staden klimatneutral till 2030. Satsningen samlar över 25 organisationer och cirka 25 000 medarbetare i ett gemensamt arbete för att minska utsläppen från transporter och energi.

En central del är att stödja arbetsplatser i att utveckla gröna resplaner och testa åtgärder som gör hållbara pendlingsval enklare, exempelvis förbättrad cykelparkering, tjänstecyklar och mobilitetsförmåner. Erfarenheten visar att samarbete mellan kommun, företag och akademi skapar gemensam kraft i omställningen och bidrar till nya normer för hur människor reser till arbetet.

[Läs mer om CoAction Lund här](#)





Inspiration: Vad har andra gjort?

Malmö Works – företag samarbetar för schysstare jobbresor

Malmö Works är ett initiativ där företag tillsammans med Malmö stad och Skånetrafiken arbetar för mer hållbara jobbresor, där cykling är en viktig del. Nätverket samlar arbetsplatser som vill minska bilresor och göra det enklare för medarbetare att resa hållbart, både i tjänsten och till och från arbetet.

Som stöd har Malmö Works utvecklat en digital idébank med konkreta åtgärder, till exempel cykelfrämjande insatser, mobilitetsförmåner och digitala möteslösningar. Företag kan utforska och sortera idéer efter kategori och ambitionsnivå, vilket gör Malmö Works till både ett nätverk för erfarenhetsutbyte och ett praktiskt verktyg för hållbar mobilitet.

[Läs mer Malmö Works här](#)





Att cykelpendla handlar inte bara om miljön, det handlar om dig. Om din hälsa, din tid, ditt välmående och din plånbok. Att cykla till jobbet gör att du slipper stress och väntetider, får bättre sömn, ökad koncentration och minskad risk för sjukdom. Fördelarna märks snabbt och gör vardagen enklare.

Gunilla, anställd på Lunds universitet, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar

Hej pendlare!

Vi svenskar sitter eller ligger ungefär 70 procent av vår vakna tid, och det påverkar vår hälsa och vårt mående både fysiskt och psykiskt. Visste du att stillasittande ligger bakom mer än vart femte fall av depression och stress i Sverige? Det är tuffa siffror att ta till sig, men det fina är att det är rätt så enkelt att motverka. För även lite fysisk aktivitet i vardagen gör stor skillnad, speciellt för de som annars rör sig för lite.

Forskningen visar tydliga samband mellan cykelpendling och bättre hälsa, bland annat:

- 41% lägre risk för hjärt-kärlsjukdom
- 46% lägre risk att dö av hjärt-kärlsjukdom
- 36% lägre risk för typ 2-diabetes

En internationell studie med över 135 000 deltagare visar att redan små förändringar, som en fem minuters rask promenad, minskar risken att dö i förtid.

För många kan det kännas svårt att få in motion i vardagen. Men det handlar inte om att bli en ny person över en natt. Små förändringar gör stor skillnad. Ett enkelt sätt som varken kräver att du avsätter extra tid eller skaffar gymkort, är att använda resan till jobbet eller studierna för aktiv rörelse. Du ska ju ändå ta dig dit.

Varje rörelse räknas och gör skillnad.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vuxna är fysiskt aktiva med måttlig intensitet i minst 150 minuter per vecka. Det kan låta mycket, men cykling till och från jobbet är ett enkelt sätt att få in den rörelsen – särskilt för dig som idag rör dig mindre än du skulle vilja. Även korta sträckor räknas: redan fem minuters cykling till jobbet minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Med 25 minuters pendlingstid räcker det att du cyklar tre gånger i veckan för att lägga grundplåten till till Folkhälsomyndighetens rekommendation. Även elcykel räknas.



Hur kommer jag i gång?

Du har bestämt dig för att testa aktiv pendling. Kul! Men hur kommer du igång och vad är bra att tänka på? Här kommer några tips.

Gör det enkelt och ha inte bråttom

Detta är kanske det viktigaste att tänka på. Börja med att ta reda på en bra väg till jobbet eller studierna och hur lång tid den tar att cykla. Testa sedan en dag i en takt som känns bekväm. Cykla en dag i veckan till en början, och trappa upp till fler dagar efter hand.



Vad behöver jag?

Om du inte har en egen cykel är det många kommuner som lånar ut eller hyr ut cyklar till ett bra pris. Eller så har du kanske redan en cykel som bara behöver ses över lite? Cykeln ska ha reflexer och cyklar du i mörker ska den också ha en lampa fram och en lampa bak. Nypumpade däck ger bra rull och glöm inte att testa bromsarna innan du ger dig iväg. Hjälms är en billig livförsäkring och en pump är bra att ha med sig.

Behöver du sätta grunderna, fräscha upp kunskaperna eller vill testa elcykel för första gången så arrangeras cykelkurser ofta via din kommun eller Cykelfrämjandet.

Nu är du redo att sätta dig på sadeln!

Tänk på

Det kommer inte kännas toppen varje gång. Precis som jobbet eller studierna inte alltid är toppen. Ställ inte kravet att det alltid ska vara roligt. Men bli inte heller nedslagen om du inte når upp till dina mål. Antingen har du satt för höga mål och då ändrar du dem, eller så försöker du igen.

Tips

Om du har långt till jobbet går det lika bra att ersätta bilen med cykling till närmaste kollektivtrafik. Det tål att upprepas: all rörelse räknas.



Hälsovinster



Cyklade tre dagar i veckan – kände själva stora skillnader

Gunilla, anställd på Lunds universitet, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar

Inom projektet Green Mobility Shift testade medarbetare från tre olika arbetsgivare i Skåne att cykla till jobbet i Lund från Södra Sandby. Medarbetarna som var från Tetra Pak, ESS och Lunds universitet cyklade till och från jobbet minst tre gånger i veckan, på elcykel, under sex till åtta veckor.



Hälsovinster

Testcyklisterna pendlade vanligtvis med bil, fick genomföra hälsotest före och efter testperioden för att se hur det påverkat dem både fysiskt och psykiskt och resultatet var slående. Efter mindre än två månader hade så många som:

- 85 procent förbättrat syreupptagningsförmågan
- 45 procent minskat i vikt
- 80 procent fått minskat midjemått
- 73 procent upplevde en ökad energinivå
- 60 procent upplevde bättre sömn

“Att både kondition och sömn förbättrades redan efter sex veckor, även för de som använde elcykel, var en positiv överraskning. Det visar att all rörelse räknas och att även personer med låg aktivitetsnivå kan uppleva tydliga hälsovinster på kort tid”



Hälsovinster

Vardagsrörelse – för kropp och sinne

I en vardag där många av oss upplever ett pressat livspussel kan resan till och från jobbet också bli ett tillfälle att få en paus. Cykelpendling kan ge tid att rensa tankarna, växla mellan arbete och fritid och få in rörelse utan att behöva lägga till ännu en aktivitet i kalendern.

Fysisk aktivitet, som cykling, frigör dopamin och serotonin som är signalsubstanser som bidrar till vårt välbefinnande, minskar stress och förbättrar sömnkvaliteten. Cykling kan också kopplas till förbättrad koncentrationsförmåga och minskade depressionssymptom.



Flera studier visar att cyklister har lägre BMI och kroppsfett än bilpendlare. En studie från Finland visar att personer som cyklar mer än 30 minuter per dag har upp till 36 procent lägre risk att utveckla typ 2-diabetes.

Cykling påverkar också den psykiska hälsan positivt. När människor rör sig frigörs signalsubstanser som dopamin och serotonin, vilket bidrar till ökat välbefinnande, minskad stress, bättre sömn och förbättrad koncentrationsförmåga.



Hälsovinster

”Jag rekommenderar verkligen cykelpendling som ett sätt att hantera vardagens stress, och må bättre både fysiskt och mentalt.”

Donya, testcyklist, ESS



Donya, anställd på ESS, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar.



Hälsovinster



Reza, anställd på ESS, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar.

”Jag kunde aldrig tänka mig att cykla till jobbet varje dag. Men om du pushar dig själv så kommer belöningen väldigt snabbt.”

Reza, testcyklist, ESS



Hälsovinster

”Det var överraskande vilken sinnlig upplevelse det var att cykla. Jag trodde att det skulle vara en transportsträcka. Vädret, himlen, ljudet och dofterna.”

Maria, testcyklist, Lunds universitet



Maria, anställd på Lunds universitet, deltog som testcyklist i Case: Arbetspendling Supercykelvägar.

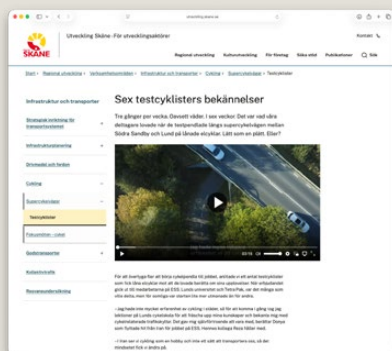


Hälsovinster

“Jag är förvånad när jag tittar på min klocka att jag faktiskt bränner så pass mycket kalorier av att cykla på en elcykel.”

Carolin, testcyklist, Tetra Pak

VILL DU HÖRA FLER DELTAGARES ERFARENHETER?



Sex testcyklisters bekännelser



Testcyklisternas bästa tips

GREEN MOBILITY SHIFT

Green Mobility Shift var ett Interreg Öresund-Kattegat-Skagerrak-finansierat projekt där 16 partners under tre år (2023–2026) arbetade tillsammans för att hitta nya vägar till en grönare och mer hållbar mobilitet. Inom projektet ledde Region Skåne och Innovation Skåne ett case med fokus på beteendeförändring i samarbete med Tetra Pak, ESS och Lunds universitet.

[Läs mer om Green Mobility Shift och Case Arbetspendling Supercykelvägar här](#)



Ekonomiska vinster

För plånboken

Du kan spara mycket pengar genom att cykla i stället för att ta bilen.

En beräkning från Epassi visar att om du pendlar 30 kilometer tur och retur med bil, fem dagar i veckan under 48 veckor, och bensinen kostar 17 kronor per liter, sparar du så mycket som 24 480 kronor per år genom att byta bilen mot cykeln.

Utöver detta slipper du betala för parkering, bilförsäkringar och underhåll.



Miljövinster

Vår klimatpåverkan i Sverige är högre än det globala genomsnittet. Vad du gör som privatperson är viktigt för att minska de globala utsläppen av växthusgaser. Om du känner att dina val inte har någon betydelse och känns oviktiga, tänk om. Dina handlingar kan inspirera andra att göra val som är bra för klimatet.

Om du cyklar 6–8 km enkel väg tre gånger i veckan istället för att köra bil, kan du spara ungefär ett kvarts ton CO₂ per år, beroende på bilens utsläpp.

Epassi

”De hälsovinster som vi ser kan vara en stark drivkraft för fler att ställa bilen och välja cykeln istället.”

Anna Stålnacke, Verksamhetschef och Head of Occupational Health and Safety, Tetra Pak



Insatser: 5 steg till en förändrad vana

Du har bestämt dig för att testa att göra arbetspendlingen med cykel till en vana – men hur undviker du gymkortseffekten?

Det är lätt att starta entusiastiskt, svårare att hålla i. Trösten är att motståndet är mänskligt: att etablera nya vanor är svårt. Var snäll mot dig själv och ta hjälp av forskningen för att lyckas.

Karolinska Institutet har tagit fram en guide över hur man förändrar ett beteende. Nedan följer en nedkortad och i vissa stycken omarbetad version.

1. UTFÖR BETEENDET OFTA OCH REGELBUNDET

Ju oftare du utför det nya beteendet i din vardag och ju mer konsekvent du är med att faktiskt göra det, desto lättare blir det till en ny vana.



2. GÖR DET ENKELT OCH LUSTFYLLT

Det är större chans att du etablerar en vana om det du ska göra känns bra eller meningsfullt medan du gör det, går att utföra i en bekväm miljö, och är enkelt att utföra.



3. TA SMÅ STEG FRAMÅT

När du har etablerat din nya vana kan du bygga vidare på den, till exempel öka antalet resor på cykel. Du har större chans att etablera din nya vana om du inte rusar iväg, utan tar ett steg i taget.



4. HA TÅLAMOD

Olika individer behöver olika lång tid på sig för att skapa nya vanor, men en ny vana tycks bli automatiserad efter ungefär 2-3 månader om man utför det nya beteendet ofta.



5. VÄNTA INTE IN MOTIVATION TILL FÖRÄNDRING

Istället för att vänta på rätt känsla – börja direkt med något litet och hanterbart. När du börjar se framsteg växer motivationen av sig själv, och med tiden kommer beteendet att kännas allt mer självklart och kräva allt mindre ansträngning.

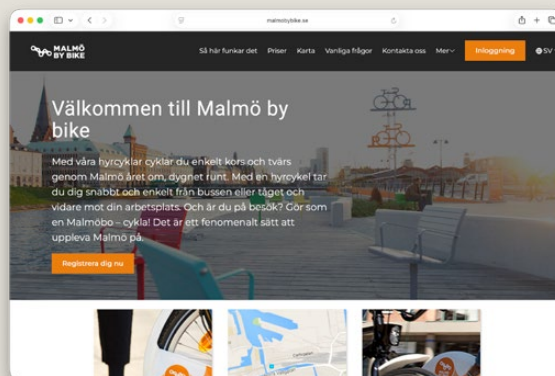


Inspiration: Vad har andra gjort?

Malmö by bike

Malmö by bike är Malmös hyrcykelsystem har 1000 hyrcyklar placerade i 100 stationer runt om i Malmö. I Malmö är det nära till det mesta och cykeln är det enklaste och snabbaste alternativet i Malmö!

[Läs mer här](#)



Cykelfrämjandet

Cykelfrämjandet tycker att det är en självklarhet att alla – stora som små – ska få chansen att lära sig cykla! De anordnar cykelkurser på flera platser runt om i landet.

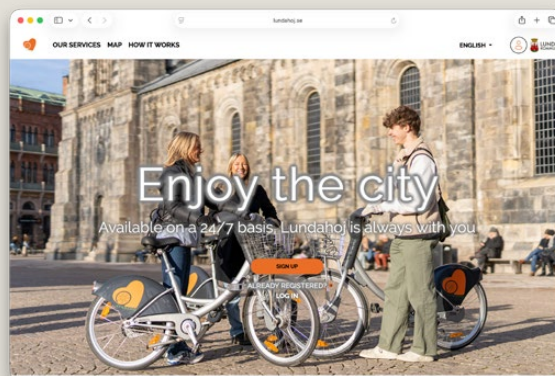
[Läs mer här](#)

Trivector Mobility

Sveriges cykelvänligaste arbetsplats 2023
Trivector Mobility ger inspiration:
Börja cykla till jobbet – 8 kom-igång-tips.

[Läs mer här](#)

Lundahoj



Lundahoj är Lunds hyrcykelsystem. På Lundahojs 250 cyklar placerade på 20 cykelstationer i centrala områden i Lunds kan du hyra cykel dygnet runt, året om. Stationerna ligger i områden med många arbetsplatser – som en förstärkning till kollektivtrafiken.

[Läs mer här](#)

Några avslutande ord från oss

Sverige står inför en tydlig utmaning.

Stillasittandet ökar, samtidigt som behovet av rörelse, hälsa och hållbara transporter aldrig har varit större. Regeringen har pekat ut riktningen: vi behöver bryta stillasittandet. Under 2026 har Folkhälsomyndigheten ett särskilt uppdrag att sätta Sverige i rörelse.

Men riktning räcker inte. Förändring sker först när kunskap omsätts i handling. Vi är många som arbetar med denna viktiga fråga och som går från ord till handling.



Vägledning för ökad cykelpendling visar att det är möjligt. Genom att kombinera investeringar i cykelinfrastruktur med beteendestöd, samverkan och nya former av dialog kan vi få fler människor att välja cykeln i vardagen.

Cykelvägar är inte bara stråk mellan platser – de är möjligheter att förbättra folkhälsan, minska klimatpåverkan och stärka samhälls-ekonomi. Men deras fulla potential realiseras först när de används.

Det är här nästa steg börjar.

För regioner och kommuner handlar det om att gå från plan till genomförande.

För arbetsplatser handlar det om att göra aktiv pendling till en del av vardagen.

För individer handlar det om att ta steget – från intention till rörelse.

Verktygen finns Kunskapen finns. Behoven är tydliga. Nu krävs handling.

Att öka cyklingen är inte ett enskilt projekt, utan en gemensam rörelse. En rörelse där varje investering, varje beslut och varje cyklad kilometer bidrar till ett friskare, starkare och mer hållbart samhälle.

Frågan är inte om vi har råd att satsa på cykling. Frågan är om vi har råd att låta bli.



Green Mobility Shift – en gränsöverskridande modell för Öresundsregionen

Tillsammans med 16 partners i Öresundsregionen har vi utvecklat en dansk-svensk modell kallad SHIFT. Modellen ska underlätta för invånare att ställa om till hållbar mobilitet genom visionsorienterad planering och insatser där invånarna involveras.

Under tre år testade projektet olika sätt att involvera invånarna i syfte att förändra deras transportval. Fokus låg på tre olika målgrupper: pendlare till och från *arbetsplatser*, resande till *skola och fritidsaktiviteter* samt resande från och till *knutpunkter*.

Vägledning för ökad cykelpendling i Skåne är en av de leveranser som togs fram inom ramen för projektet.

CASE: ARBETSPENDLING SUPERCYKELVÄGAR

Inom projektet Green Mobility Shift samarbetade Region Skåne och Innovation Skåne i ett case som tog avstamp i de befintliga supercykelvägarna i Skåne, men med ett annat fokus än infrastruktur; beteendeförändringar.

I vårt case Arbetspendling Supercykelvägar fokuserade vi på pendlare till och från arbetsplatser och samarbetade med tre nyckelarbetsplatser i regionen; Tetra Pak, ESS och Lunds universitet.

[Läs mer om projektet och resultatet i Green Mobility Shift och Case: Arbetspendling Supercykelvägar](#)

TIDSPERIOD

1 augusti 2023–31 juli 2026

PROJEKTPARTNERS

Gate 21, Innovation Skåne, Danmarks Tekniske Universitet (DTU), Roskilde Universitet (RUC), Lunds universitet/K2, Skånetrafiken, Movia, Region Skåne, Region Sjælland, Ballerup Kommune, Brøndby Kommune, Danmarks Idrætsforbund, Gladsaxe Kommune, Röstånga Tillsammans, Sjöbo Kommun, Vallensbæk Kommune

FINANSIÄR

Projektet medfinansieras av Interreg Öresund-Kattegat-Skagerrak (interreg-oks.eu)

Källor

Sid	Beskrivning
3	Statens offentliga utredningar: <i>Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet</i>
3	Folkhälsomyndigheten: <i>Fysisk aktivitet och stillasittande i befolkningen</i>
3	Skandia: <i>Hur är läget, Sverige 2026?</i>
3	Regions Skånes bokslut 2024
3	Hjärt och lungfonden och Cancerfonden: <i>Ett stillasittande Sverige – så vänder vi trenden</i>
3	Folkhälsomyndigheten: <i>Samhällsekonomiska kostnader</i>
4	Hjärt och lungfonden och Cancerfonden: <i>Ett stillasittande Sverige – så vänder vi trenden</i>
4	Folkhälsomyndigheten: <i>Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande</i>
5	Folkhälsomyndigheten: <i>Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande</i>
9	AFRY: <i>PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift</i>
10.....	The Lancet / Uppsala universitet: <i>Små ökningar av fysisk aktivitet kan minska dödligheten</i>
10.....	British journal of sports medicine: <i>Active commuting and atherosclerosis in a population-based sample of middle-aged adults: the Swedish CARDioPulmonary biolmage study (SCAPIS)</i>
11	Svensk Försäkring: <i>Antal dödade och skadade i trafiken – en jämförelse av försäkringsstatistiken och vägtrafikstatistiken</i>
11	Lunds universtitet: <i>Luftföroreningar i Skåne påverkar mödrar och barn</i>
11	Altinget: <i>Debatt: Låt inte fler svenskar dö av smutsig luft från trafiken</i>
12.....	Lunds universitet: <i>Ny studie: Biltrafik en stor förlustaffär för samhället</i>
12.....	AFRY: <i>PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift</i>
13.....	Skandia: <i>Hur är läget, Sverige 2026?</i>
13.....	Vårdförbundet: <i>Miljarder skäl att förbättra arbetsmiljön</i>
14.....	AFRY: <i>PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift</i>
16.....	Trafikanalys: <i>Transportsektorns samhällsekonomiska kostnader 2024</i>
17.....	Trafikverkets årsredovisning 2016
28	Sweco: <i>Potential och utmaningar för ökat cyklande</i>
30.....	Folkhälsomyndigheten: <i>Hur kan vi minska stillasittandet och få fler i rörelse?</i>
30.....	Folkhälsomyndigheten: <i>Fysisk aktivitet och stillasittande i befolkningen</i>
30.....	Uppsala universitet: <i>Små ökningar av fysisk aktivitet kan minska dödligheten</i>
31.....	Folkhälsomyndigheten: <i>Rekomendationer om fysisk aktivitet och tillasittande för vuxna</i>
31.....	Folkhälsomyndigheten: <i>Fysisk aktivitet och stillasittande i befolkningen</i>
31.....	Folkhälsomyndigheten: <i>Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande</i>
32	Högskolan i Halmstad: <i>Tjugo minuters cykling till jobbet kopplas till friskare hjärtkärl och SCAPIS-studien</i>
32	PubMed: <i>Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies</i>
32	Ramboll: <i>Utvärdering av hälsoeffekter vid förbättrad gång- och cykelinfrastruktur</i>
32	Folkhälsomyndigheten: <i>Ökad rörelse i vardagen – en vinst för hela samhället</i>
32	Trafikverkets årsredovisning 2016
33.....	Skandia: <i>Hur är läget, Sverige 2026?</i>
33.....	European commission: <i>Cycling to work linked to fewer sick days, finds Finnish study</i>
34.....	Vårdförbundet: <i>Miljarder skäl att förbättra arbetsmiljön</i>
34.....	AFRY: <i>PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift</i>

Källor

Sid Beskrivning

- 35 SCB: *SCB Kommunernas kostnader för vård och omsorg för äldre och för personer med funktionsnedsättning år 2020–2024*
- 35 Skandia: *Hur är läget, Sverige 2026?*
- 37 AFRY: *PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift*
- 38 AFRY: *PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift*
- 38 Trafikanalys: *Externa effekter av gång- och cykeltrafik*
- 40 Trafikanalys: *Transportsektorns samhällsekonomiska kostnader 2024*
- 54 ScienceDirect: *Physical activity of electric bicycle users compared to conventional bicycle users and non-cyclists: Insights based on health and transport data from an online survey in seven European cities*
- 54 AFRY: *PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift*
- 55 Ramboll: *Utvärdering av hälsoeffekter vid förbättrad gång- och cykelinfrastruktur*
- 55 Skandia: *Hur är läget, Sverige 2026?*
- 56 Kurera: *Ny forskningsrapport: Svenskarna rör sig för lite*
- 56 Idrottsstatistik.se: *Stillasittande*
- 57 Folkhälsomyndigheten: *Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet*
- 58 Skandia: *Hur är läget, Sverige 2026?*
- 59 ATTRACT: *Hållbar arbetspendling och flexibelt arbetsliv*
- 61 Deloitte: *2025 Gen Z and Millennial Survey—Growth and the pursuit of money, meaning and well-being*
- 61 Deloitte: *Making waves: How Gen Zs and millennials are prioritizing—and driving—change in the workplace*
- 61 Forbes: *Work-Life Balance Isn't One-Size-Fits-All—And That's The Point*
- 61 Deloitte: *World Mental Health Day 2025: Gen Zs and millennials on mental well-being at work*
- 61 LinkedIn: *Global Talent Trends 2024*
- 62 AFRY: *PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift*
- 76 Ramboll: *Utvärdering av hälsoeffekter vid förbättrad gång- och cykelinfrastruktur*
- 76 The Lancet / Uppsala universitet: *Små ökningar av fysisk aktivitet kan minska dödligheten*
- 77 Folkhälsomyndigheten: *Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*
- 81 AFRY: *PM: Potentiella hälsovinster med ökad cykelpendling – en del av Green mobility shift*
- 82 Ramboll: *Utvärdering av hälsoeffekter vid förbättrad gång- och cykelinfrastruktur*
- 87 Epassi: *Fördelarna med cykling: Spara tid, pengar och främja hälsa och miljö*
- 88 Epassi: *Fördelarna med cykling: Spara tid, pengar och främja hälsa och miljö*
- 89 Karolinska institutet: *Att förändra sina vanor*



GREEN
MOBILITY SHIFT

iINNOVATION
SKÅNE



Interreg



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Öresund-Kattegat-Skagerrak

