

GRÖNA BILISTER



# MOBILISTEN

Goda idéer för MODERNA BILISTER



Johanna Brunge Grant

## GRÖNA BILISTER

### Gröna Bilister

[www.gronabilister.se](http://www.gronabilister.se) / [info@gronabilister.se](mailto:info@gronabilister.se)

© Gröna Bilister och Johanna Brunge Grant 2018

**Produktionsledare:** Martin Prieto Beaulieu

**Finansiär:** Trafikverkets bidrag till ideella organisationer.

**Tryck:** EO [www.eo.se](http://www.eo.se)

**Produktion:** Non Commercial, Stockholm

**Layout:** Karin Huber [www.huberworld.se](http://www.huberworld.se)

**Foto:** Johanna Brunge Grant där inte annat anges

**Skribenter:** Utöver Johanna Brunge Grant.

Sida 10 & 23 Ida Bohman, Gröna Bilister.

Sida 11 Emma Kernehed Oh My AB, även publicerad i Trafik & Miljö 2016.

Tack till alla som stöttat, deltagit och bidragit till denna guide.

### Svanenmärkt trycksak

ISBN 978-91-977352-7-8



Bokens hela produktion inklusive tryck är **klimatekompenserad** av ZeroMission [www.zeromission.se](http://www.zeromission.se)

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- s 4-5 - - - - - Varför denna mobilitetsguide?
- s. 6-7 - - - - - 10 anledningar att bli en mobilist.
- s. 8 - - - - - Att ändra en resvana.
- s. 9 - - - - - Så mycket kostar det att äga bil.
- s. 10 - - - - - Myten om stadsjeepen.
- s. 11 - - - - - Fimpa fossilbilen.
- s. 12-13 - - - - - 10 tips för att resa mer hållbart.
- s. 14-17 - - - - - Elcyklning – lätt utan svett.
- s. 18 - - - - - Cykelpendla – för din och andras hälsas skull.
- s. 19 - - - - - Lastcykel – den trogne vardagshjälten.
- s. 20 - - - - - Vintercykla.
- s. 21 - - - - - Velomobil – cykelns Ferrarri.
- s. 22 - - - - - Låt någon annan göra jobbet – åk kollektivt.
- s. 23 - - - - - Samåkning – att dela resväg.
- s. 24-25 - - - - - Mobilist på landsbygden?
- s. 27 - - - - - Ta taxi i vardagen.
- s. 28-31 - - - - - Bilpool – för dig som behöver bil ibland.
- s. 32-33 - - - - - Ett liv utan bil?
- s. 34-35 - - - - - Hyr ut bilen till grannen? – Så funkar det.
- s. 36-37 - - - - - Så blir du en grön bilist.
- s. 38 - - - - - Mobilitet som tjänst – bilismens Netflix.

## VILKA ÄR GRÖNA BILISTER?

- - - - -

Gröna Bilister är en ideell och oberoende förening som grundades 1994 med syftet att skapa en medlemsförening för den allt växande skaran miljöintresserade bilister.

Sedan dess har föreningen varit en stark röst i debatten om hållbar bilism och väglett konsumenter i frågor som rör bilar, bränslen och beteenden för att resa mer hållbart.

Vår styrka är att vi inte är bundna till något bränsle, politiskt parti eller teknisk lösning. Vi är

inte ens bundna till något trafikslag; bil, kollektivtrafik eller cykel. Samtidigt som vi värnar om bilen, som fyller en viktig funktion i vårt avlånga land, vet vi också att en bilism som är långsiktigt hållbar ser rejält annorlunda ut än dagens bilism. I synnerhet i städer där den medför ohälsa, buller och tar plats.

Med hållbar mobilitet och konsumenten i fokus vill vi därför bana väg för en bilism som är anpassad till planetens gränser, städernas dyrbara utrymmen och till landsbygdens behov. Vare sig du är bilist eller mobilist är du välkommen att stötta vårt arbete och bli medlem.



## VARFÖR DENNA MOBILITETSGUIDE?

Mobilisten är en guide som handlar om något vi gör varje dag och har betydelse för både oss själva, klimatet och för samhället i stort. Nämligen vårt resande.

Sverige är ett avlångt land där bilen är helt dominerande. Även om den är en nödvändighet för många människor som behöver den i arbetet, för fritiden eller för "livspusslet", så är den samlade bilismen en extremt ineffektiv och ohållbar lösning på våra behov att förflytta oss. De flesta resor är kortare än fem till tio kilometer och skulle kunna ersättas med mer resurseffektiva och klimatsmarta alternativ. Alternativ som är bättre för både plånboken, hälsan och många gånger för flexibiliteten. Ett minskat bilberoende i städer, där alternativen är många, skapar dessutom bättre framkomlighet på vägarna. I slutändan gynnar det faktiskt dig själv när du verkligen behöver ta bilen.

### För vem?

Detta är en guide för dig som vill få inspiration att ta dig ur ett bilberoende och resa mer hållbart. Men också för dig som inte vill hamna där. Här får du ta del av forskning, nya tekniklösningar och konkreta tips från både användare av olika färdmedel och experter. Inte minst

information om olika alternativ till privatbil och hur du kan använda ditt körkort på ett smartare sätt. Vi vill helt enkelt inspirera fler till att bli medvetna och smarta "mobiler" genom att lyfta fram fördelarna med några av de resurseffektiva och klimatsmarta alternativ till privatbilen som finns tillgängliga idag. Ibland tar vi oss friheten att även blicka framåt på lösningar som ligger längre fram i tiden.

Det är alltid lättare att resa hållbart om du bor i staden, men även du som bor på landsbygden kan i större utsträckning utmana dig själv att bli en mobilist. Alla kanske inte kan göra allt, men de flesta kan faktiskt skippa bilen under milen eller halvmilen. Och som vi ska se är det oftast lättare än vad man kan tro.



**Visste du att** i svenska storstäder är det inte ovanligt för en bilist att spendera över två veckor om året i bilkö? (Tom Tom Traffic Index 2017) Samtidigt sitter vi oftast en och en i varje bil och kör runt med flera tomma platser. Kom ihåg att du inte sitter i trafiken – du är trafiken.

En mobilist reser klimatsmart, när det är nödvändigt och ställer inte transportslag mot varandra. Snarare har mobilisten nytta av hela resepaletten; sin cykelnyckel, sitt kollektivtrafikkort, sitt körkort, bilpoolskort och kanske det viktigaste av allt – sin mobiltelefon med appar och uppkoppling.

Mobilisten har vanligtvis ett körkort. Om du behöver äga en bil så ger vi dig även tips på hur du blir en grön bilist. Se sidan 37.

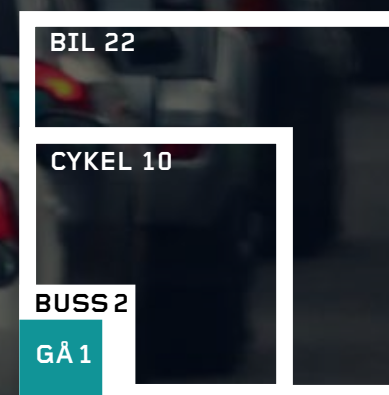
### Vad är en mobilist?

Vi börjar i änden att prata om "mobilitet". Mobilitet handlar om tillgänglighet och att du som resenär ska kunna ta dig till en bestämd plats vid en bestämd tid, utifrån det resslag som passar bäst utifrån dina preferenser. Mobilitet kan även handla om att inte resa alls utan istället att mötas digitalt.



Antal trafikanter som tar sig fram på en 3.5 m bred väg under en timme.

Källa: "Changing course in urban transport: An illustrated guide".



Antal kvadratmeter man upptar av stadsgatan

Källa: Trivector

Den största mobilitetsutmaningen i städer handlar inte om vad som kommer ut ur bilens avgasrör. Det handlar om den enorma mängd utrymme som bilarna kräver, både i drift och när de står parkerade. En kö med fossilfria bilar är ju fortfarande en kö.

## 10 ANLEDNINGAR ATT BLI EN MOBILIST.

-----

Hur du väljer att resa påverkar både dig själv, samhället och klimatet. Som mobilist gör du både dig själv, samhället och planeten en tjänst genom att resa mer hållbart. Här listar vi tio anledningar att ta steget.

### 1. Slipp alla praktiska bilbestyr.

Byta däck, besiktning, tvätt, verkstad, tanka, leta parkering? För mobilisten utan egen bil behövs inte en enda minut läggas på att underhålla en bil. Däremot behöver du planera dina resor och tänka på ett annat sätt. Men ingen fara, du vänjer dig.

### 2. Spara pengar.

Det är inte ovanligt för en bilist att spendera över 4-5 000 kronor i månaden på sitt bilägande. Som mobilist slipper du bilens alla kostnader och kan lägga pengarna på att istället köpa resor som tjänst. Förmodligen kommer du få pengar över till nöje också.

### 3. Råd bot på resursslöseri.

De flesta bilresor är kortare än fem till tio kilometer. Oftast kör vi bil under samma tid på dygnet med i genomsnitt 1,2 personer i varje bil vilket i städer leder till trängsel. Därutöver står bilen parkerad i genomsnitt 23 av 24 timmar om dygnet. Som mobilist reser du mer effektivt och råder bot på resursslöseri.

### 4. Bli flexibel.

Slipp bilköer och letande av parkeringsplats. Mobilisten har för vana att använda en palett av olika färdmedel som tillsammans kan ge både en flexibilitet och känsla av kontroll.

### 5. Gör något av din restid.

Att släppa händerna från ratten ger utrymme till annat. Som mobilist kan du antingen luta dig tillbaka och låta någon annan köra dig, eller njuta av dagsljus och motion medan du förflyttar dig på två eller tre hjul.

### 6. "Sitting is the new smoking".

Bilåkning leder till ett ökat stillasittande. Får du dina 30 minuter rörelse om dagen? Som mobilist har du förutsättning att få in mer motion i vardagen, förbättra din hälsa och behöver inte känna stress över att missa gympasset på kvällen.

### 7. "Driving is the new smoking?"

Visste du att trafikavgaser i Sverige orsakar cirka 1 300 förtida dödsfall om året? Vägslitage och partiklar från dubbdäck tar därutöver ungefär 200 liv per år enligt en studie av IVL & Umeå universitet, 2015. Beroende på val av transportsätt påverkar du alltså inte bara din egen hälsa, utan även andra människors hälsa, i synnerhet i städer. Genom att fimpas den onödiga bilresan gör du en livsviktig insats för din omgivning.

### 8. Barnen, bilen & beroendet.

Forskning från CTF, Centrum för tjänsteforskning vid Karlstads universitet, visar att barn som själva tar sig till skolan är mer nöjda och presterar bättre. Bilskjutsande har däremot den omvända effekten. Att lära sina barn att gå, cykla, dela och åka kollektivt är en viktig investering för framtiden och ger dem goda resvanor från början. Det kanske inte går på alla resor, men fler än vad du tror.

### 9. Ge plats till de som behöver.

En mobilist, som endast använder bilen när den verkligen behövs, tar mindre plats. På så sätt skapas bättre framkomlighet för de som är beroende av att använda våra gemensamma vägar. Färdtjänst, bussar, taxi, varuleveranser för att nämna några. Genom att i större utsträckning använda alternativ till bil ökar du alltså både din egen och andras rörelsefrihet i städer.

### 10. Bli en klimathjälte.

Klimathotet är akut och vi har bara 30-35 år på oss att minska utsläppen ned till noll från de cirka tio ton koldioxid en svensk släpper ut idag. I annat fall riskerar vi att putta planeten ur balans med ödesdigra konsekvenser för livet på jorden som vi känner det idag. Men kom ihåg att det finns många vinster med att ställa om och lämna både resursslöseri och den fossila eran bakom oss. För att nå klimatmålen i Sverige behöver vart tredje bil plockas bort från storstäderna enligt Trafikverket. Som mobilist är du en viktig del av lösningen.

” Mobilisten har nytta av hela resepaletten; sin cykelnyckel, sitt kollektivtrafikkort, sitt körkort, bilpoolskort och sin mobiltelefon med appar och uppkoppling”



Foto Dave Meier, Stock Snap



## ATT ÄNDRA EN RESVANA.

----

Hur kan jag gå tillväga för att bryta ett mönster och ändra en resvana? Vi frågar Oskar Henrikson, legitimerad psykolog och huvudförfattare till boken "Ensam eller stark- åtta principer för framgångsrika team".

Att få till en individuell beteendeförändring kan vara svårt, men det blir lättare att göra framsteg med stöd av ett sammanhang och inte minst "ett grupptryck". Vad grannen eller kollegan gör påverkar oss mer än vad vi tror.

Det säger psykologen Oskar Henrikson som menar att om vi får stöd från andra, eller ges möjligheten att "skryta" om vår beteendeförändring, kan det leda till en "härlig" känsla som ökar vår uthållighet. Men om du är ensam i din beteendeförändring, incitamenten är låga och du blir mer stressad än uppmuntrad så kommer du ingen vart. Gruppen är en motor och positiv feedback ett drivmedel.



Oscar Henrikson  
Foto Eva Lindblad

”...om vi får stöd från andra, eller ges möjligheten att "skryta" om vår beteendeförändring, kan det leda till en "härlig" känsla som ökar vår uthållighet.”



**Oskar Henriksons tre tips till dig som vill bryta ett invant mönster.**

### 1. Ta hjälp av grupptryck och förebilder.

Ett första steg kan vara att medvetet försöka komma i kontakt med ett "grupptryck", eller en förebild inom det område du vill ändra en vana. Vill du till exempel börja vintercykla? Fika med din mest cykelburna vän och fråga hen allt. Hur gör du? Vad har du på dig? Är det inte läskigt om det är halt och en massa trafik? Du kan även gå in på forum i sociala medier för att "byta sammanhang" och komma i kontakt med "grupptrycket". Se till att få en så detaljerad bild som möjligt och lär av andras exempel.

### 2. Gör det lätt.

Fundera på frågorna "vad är det minsta som jag kan göra just nu och vad skulle vara en låg tröskel till en hög belöning?". Om vi tar exemplet med att bli vintercyklister kan du till exempel sänka svårighetsgraden till att cykla två dagar i veckan under en begränsad tid, istället för varje vardag under hela vintern. Investera i vanan genom att till exempel testa att cykla sträckan i lugn och ro på en helgdag då du är ostressad och inte behöver passa tider. Då får du en konkret bild av hur det är och hur lång tid det kan ta.

### 3. Belöning.

Nyckeln för att få långsiktighet i din nya vana är att uppleva belöningar. Om belöningen är för liten och insatsen för stor blir du snarare bestraffad för din ansträngning. Men lyckas du göra det enkelt och samtidigt blir belönad uppstår känslan av att "det här klarar jag och det här kan jag göra en gång till". Därefter blir det naturligt att öka svårighetsgraden. Ta med din kompis på cykelutflykten. Ta en fika på vägen. Fira att du gjort något trivsamt av projektet. Att dela med dig av din nya hållbara vana på sociala medier kan vara ett utmärkt sätt att få feedback och uppmuntran. Samtidigt kan det göra dig till en förebild för andra som i längden påverkar deras beteende.

## SÅ MYCKET KOSTAR DET ATT ÄGA EN BIL.

Och så mycket mobilitet kan du få för samma pris

Att äga en bil innebär för många en frihet, men det kommer också till en dyr prislapp. Förutom inköpet av en bil, som oftast är den näst största utgiften efter din bostad, tillkommer kostnader som försäkring, drivmedel, skatt, reparationer, parkeringsavgifter, besiktningar och en snabb värdeminskning.

Hur stor en årlig bilkostnad egentligen är varierar beroende på var du bor, vilken bilmodell du har och hur mycket du kör. I detta räkneexempel utgår vi från Testfaktas beräkning som med hjälp av Konsumentverkets sajt Bilsva har tagit fram kostnader för att äga och köra tre bilar av olika årsmodeller. Detta har sedan jämförts med hur många resor man kan få i form av bildelning, hyrbil och taxi för samma summa.

Enligt räkneexemplet kostar exempelvis den populära bilen Volvo XC60, inköpt 2016, cirka 4 500 kronor i månaden eller 54 000 kronor per år. Det inkluderar utgifter för reparationer, service, däck, försäkring, värdeminskning och bränsle baserat på att bilen körs 1 500 mil per år.

”Det kanske är svårt att ersätta bilens bekvämlighet med ett enda alternativ, men genom att ha en flexibel palett med lösningar...”

Här listar vi hur mycket mobilitet du kan köpa för en motsvarande årlig summa pengar.

- ★ Två - tre elcyklar, med eller utan låda à 15-20 000 kronor (exklusive elcykelpremie)
- ★ SL-kort i sex år à 8 720 kronor
- ★ Periodkort Göteborg, Västtrafik i fem år à 10 650 kronor.
- ★ Tillgång till Sunfleets bilpool Volvo XC 60, inkl. drivmedel under fyra semesterveckor (600 mil) plus sex resor per månad à fyra timmar eller 19 helgresor à 25 mil.\*
- ★ Tre taxiresor i veckan à 344 kronor.\*
- ★ Hyrbil (stor premiumbil, inklusive bensin) under fyra semesterveckor (600 mil) + 13 helgresor à 25 mil.\*

Eller varför inte använda pengarna till att sätta guldkant på vardagen?

- ★ 1-2 biobesök per vecka för två personer à 135 kronor
- ★ 3 middagar på stan per vecka à 460 kronor
- ★ 2-3 massagebehandlingar i veckan à 380 kr för 30 min.



Lägg motsvarande månadskostnad på ett "resekonto" och använd pengarna till att köpa kilometer genom olika färdstätt. Det kanske är svårt att ersätta bilens bekvämlighet med ett enda alternativ, men genom att ha en flexibel palett med lösningar sparar du både pengar och bidrar till bättre hälsa och effektivitet i trafiken.

\* Källa Testfakta (2018). Priserna för bilpool kommer från Sunfleet och hyrbil från Circle K. Taxi-resan baseras på Taxi Göteborgs typresa (10 km, 15 min). Beräkningarna hittar du på [www.testfakta.se/sv/motor/article/aga-dela-eller-hyra-bil-sa-mycket-kostar-det](http://www.testfakta.se/sv/motor/article/aga-dela-eller-hyra-bil-sa-mycket-kostar-det).

## MYTEN OM STADSJEEPEN

- är stora bilar nödvändigtvis säkrare än små?

Andelen stora bilar i stadstrafiken har ökat lavinartat de senaste åren. Myten om att stadsjeepar är säkrare än andra bilar lever kvar, trots ny forskning som visar motsatsen. Vad stämmer egentligen? Anders Kullgren, trafikforskare på Folksam, hjälper till att reda ut frågetecknen.

### Varför har myten kring osäkra småbilar uppstått?

- På 80-talet var småbilarna väldigt mycket sämre än de större. Det fanns inga tydliga riktlinjer för säkerhet och en liten bil var inte tvungen att genomgå samma krocktester som en större berättar Anders.

I takt med att biltillverkarna insåg att hög säkerhet är ett bra säljargument höjdes kraven väsentligt. I dag ligger det i biltillverkarens intresse att bilarna ska nå den högsta säkerhetsklassen.

### Stor bil = säker bil?

En stor bil väger betydligt mer än en mindre och i kollisioner med andra bilar kan tyngden vara en fördel. Folksams forskarteam menar

dock att en stor bil inte nödvändigtvis behöver vara säkrare än en mindre.

- Säkerhetskraven är desamma för alla typer av bilar. En modern småbil kan till och med vara säkrare än en stor, äldre bil. I singelolyckor klarar sig en mindre bil oftast bättre än en stor. Dels på grund av lägre vikt och dels på grund av kortare stoppträckor.

### Säkerhet på bekostnad av medtrafikanter.

En stadsjeeps egen säkerhetsnivå är inte högre än hos övriga personbilar. I krocktester får stadsjeepar ofta sämre resultat än vanliga personbilar och vid frontalkollisioner uppnås stadsjeeps fördel alltså endast på bekostnad av motparten.

- Trots att många mindre bilar uppnår de allra tuffaste säkerhetskraven kommer de stora stadsjeeparna fortfarande att vara ett hot i trafiken. Suvarna orsakar en kraftigt ökad skaderisk för motpartens passagerare. Dessutom ökar skade- och dödsrisken för oskyddade trafikanter som fotgängare och cyklister. I storstadsområden finns det ingen anledning att välja en stor bil, varken för säkerheten eller för miljön, avslutar Anders.

## FIMPA FOSSILBILEN.

Ett destruktivt beteende och totalt oförsvarbart. Så beskriver Gordon Strömfelt de bensindrivna åren innan han gick över till elbil.

Nu vill han visa andra vägen ut ur vanan som han menar är ett missbruk. Med åtta kilometer till närmsta busshållplats är bilen en nödvändighet, och de fyra milen till jobbet kör han grönt och skönt på el i en Nissan Leaf som nu har uppgraderats till en Tesla. Men livet har inte alltid varit fossilfritt.

- När jag var ung var det coolt, och det förväntades i min umgängeskrets att man hade bil. Jag valde bilar med hjärtat och hamnade snabbt i en sorts beroende. Men när jag gifte mig och vi fick barn började jag tänka på hur onyttigt det egentligen var. Och hur sjukt det är att vi är så många som fastnat i ett oljeberoende skapat av samhället.

Gordon jämför det med uppväxten på 70-talet och föräldrarnas okunskap kring de skadliga effekterna av rökning. På den tiden trodde man att de gick att förhindra med ett filter, precis som att vi idag sätter filter på våra avgasrör. Avgasernas stora partiklar fastnar i filtret, men de små seglar rakt ut i luften och vidare till våra lungor.

- Om en rökare får en diagnos att en fortsättning i beroendet leder till cancer vill jag tro att denne gör allt för att sluta. Vi har fått en kollektiv diagnos på vår värld men ändrar ändå inte våra dåliga vanor

För många är bilen ett måste för en fungerande vardagslogistik, men Gordon menar att det finns mycket potential med att byta färdmedel och alternativen till den fossila bilen blir allt fler. 2012 blev året då elbilen äntrade upparten.

- Jag bestämde mig, det var slutpuffat för min del. Mina föräldrar slutade röka för mig och min systems skull. Lika självklart blev det för

mig att gå över till ett fossilfritt fordon för mina barn och deras framtids skull. Som vi betar oss nu är vi på väg att förbruka våra ändliga resurser för kommande generationer.



### Vad har du för tips för den som ännu är fast i sitt beroende?

- Det handlar om att se över och förändra sitt beteende. Steget behöver inte vara så långt som man tror. Tekniken finns redan, det är egentligen så enkelt som att bestämma sig.

” Jag hade bestämt mig det var slutpuffat för min del.”

### Gordon Strömfelt, Jörlanda

Foto Gröna Bilister



” Suvarna orsakar en kraftigt ökad skaderisk för motpartens passagerare. Dessutom ökar skade- och dödsrisken för oskyddade trafikanter som fotgängare och cyklister.”

Foto Steven Arenas, Pexels



## 10 TIPS FÖR ATT RESA MER HÅLLBART.

Ibland behöver vi bilen, men de flesta resorna är ju korta och kan med fördel ersättas med mer hållbara resesätt. Det är bra för både hälsan, miljön och plånboken och kan många gånger även vara mer bekvämt. Här delar vi med oss av tio tips för dig som vill bli en medveten mobilist.

### 1. Använd digitala tjänster.

Den bästa bilresan ur miljö-, hälso- och säkerhetssynpunkt är den som inte hänt. Fundera över om du verkligen måste resa eller om du kan mötas, jobba, eller göra ärenden digitalt för att lösa ditt behov.

### 2. Promenera mera.

All rörelse är bra för hälsan, men enligt forskare från Harvard Medical School anses promenader höra till den bästa motion du kan få. Minska sötsug, stress och förebygg risken för diabetes

och hjärt- och kärlsjukdomar. Och det räcker med tre 10-minuters promenader i måttlig ansträngning om dagen för att uppnå positiva hälsoeffekter.

### 3. Ruåla.

Idag finns det en mängd olika färdmedel på hjul som kan hjälpa dig att snabbare ta dig den där kortare resan, till exempel till och från kollektivtrafiken. Allt fler väljer vickcykel eller sparkcykel, eldriven eller vanlig, som sedan kan tas med på buss eller tåg.

### 4. Cykla.

Fördelarna med att cykla är oändliga. Cykeln kan ta dig längre sträckor, är ett skonsamt färdmedel för leder och muskler, optimal ur hälsosynpunkt, flexibelt och bra för plånboken. Har du mindre än tio kilometer pendlingsväg? Då kan du räkna med att vara framme på 30 minuter i behaglig fart. Forskning visar att en cykelpendlare dessutom har betydligt lägre risk att drabbas av cancer och hjärtsjukdomar i jämförelse med en bilpendlare. Och ju fler som cyklar, desto bättre. Läs mer på sida 18.



### 5. Elcykling - lätt utan svett.

En mil på cykel kan kännas långt, men med en elcykel går det lätt. I stan kan du spara mycket tid jämfört med bil, men även på landsbygden kan elcykeln ersätta många bilresor. Har du barn eller behöver transportera saker? Koppla på en cykelvagn eller investera i en lastcykel. Se fram emot en frihetskänsla som hjälper dig att lösa en stor del av vardagspusslet. Läs mer på sida 14.

### 6. Åk kollektivt.

Luta dig tillbaka och låt någon annan göra jobbet. Med kollektivtrafik slipper du leta parkering eller skrapa rutor, du sparar pengar och löper mindre risk att skada dig i trafiken. Att gå fram och tillbaka till tåget eller bussen ger dessutom värdefull vardagsmotion jämfört med om du tar bilen. Läs mer på sida 22.

### 7. Samåk.

Genom att dela bil och resväg sparar du både pengar, utsläpp och tar mindre plats på vägarna. Inte minst kan samåkning göra resan trevligare. Idag finns det en rad appar och hjälpmedel för att främja samåkning, oavsett om du bor i stad eller i glesbygd. Läs mer på sida 23.

### 8. Ta taxi.

Att äga egen bil är dyrt, se taxi som ett komplement i din resepalett. Kan det bli mer bekvämt? Dessutom bidrar du till ett högre resursutnyttjande då en taxibil motsvarar cirka 7-8 privatbilar i årlig körsträcka. I större städer har små taxipoddar börjat göra inträde som tar mindre plats på vägarna. Allt fler taxibolag erbjuder bilar som körs på förnybara bränslen. Läs mer på sida 27.

### 9. Bilpool- ett bekvämt bilanvändande.

Att använda bilpool ger dig tillgång till bil utan att du behöver äga. På så sätt slipper du lägga tid på underhåll av en bil, inte minst sparar du pengar. Då en bilpoolsbil ersätter cirka 5-14 privatbilar och årligen reducerar klimatpåverkan med cirka 8,5 ton koldioxid, inträde som till resurseffektivitet på flera plan. I Sverige finns ett 50-tal bilpooler som erbjuder olika modeller efter behov. Varför inte vara medlem i flera? Läs mer på sida 28.

### 10. Hyr ut din bil till grannen.

Äger du en bil? Visste du att en privatägd bil står parkerad i genomsnitt 23 timmar per dygn? Då Sveriges fordonspark består av över 4,7 miljoner bilar resulterar det i många parkeringsplatser. Varför inte hyra ut din bil när du inte använder den? Idag kan du ta hjälp av ett flertal smarta tjänster som hjälper dig att koppla ihop din bil med användare. Som AirBnB fast för bilen. Läs mer på sida 34.

”Som cykelpendlare har jag aldrig kastat avundsjuka blickar på stackarna i bilköerna, och dagar när jag har kostym väljer jag alltid elcykeln”

Markus Robért, mobilist Stockholm  
Foto: Marc Femenia



## ELCYKLING - lätt utan svett

“För dåligt väder”, “bilen är snab-  
bast”, “vill inte svettas”? Glöm alla  
ursäkter för att inte välja cykeln.

Med en elcykel kan de allra flesta skippa bilen  
under milen, oavsett motionsvana och fysik  
- året om. Du får en bekväm rörelsefrihet sam-  
tidigt som du gör hälsan, samhället och miljön  
en tjänst. Inte konstigt att den är så populär.  
Här reder vi ut det grundläggande du behöver  
veta om elcykling.

### Vad är en elcykel?

Det som skiljer en elcykel från en vanlig cykel är  
att den i regel är lite mer robust och kommer  
med en assisterande elmotor, ett batteri och  
någon form av display på styret som gör att du  
kan välja hur mycket assistans du vill ha. Du föl-  
jer samma trafikregler som med en vanlig cykel  
och cyklar på cykelbanor eller vägar. En motor  
med effekt över 250 W räknas däremot som en  
moped och då gäller helt andra regler.

### Tre fakta om motorn...

- ★ ... den har en maxeffekt upp till 250 W - ju  
kraftfullare batteri, desto längre sträcka kan  
du cykla på en full laddning.
- ★ ... den ger dig stöd upp till 25 km/h och  
endast när du trampar. Vill du cykla snabbare  
än så är det för egen maskin.
- ★ ... den sitter i framhjulet, bakhjulet eller cen-  
trerat i vevpartiet. Framhjulsdrift är en mer  
plånboksvänlig lösning som passar på plan  
mark, medan central drift från vevhjulet ger  
dig en bättre tyngdpunkt och en mer cykellik  
känsla. En bakhjulsdriven motor hittas oftare  
på sportigare modeller och gör bland annat  
att cykeln kan ha fler växlar.



### Visste du att?

I storstaden kan du vinna mycket på att ta  
cykeln istället för bilen. Det visar ett test som  
Sustainable Innovation genomfört. Att cykla

### Tre fakta om batteriet...

- ★ ... kan laddas direkt på cykeln om det är  
plusgrader, men är också avtagbart och kan  
laddas i ett vanligt eluttag, hemma eller på  
jobbet.
- ★ ... beroende på modell kan räckvidden variera  
mellan cirka 4-10 mil per laddning, men det  
beror också på många faktorer såsom luft-  
tryck i däck, vikt och körstil.
- ★ ... det klarar upp till 1000 laddcykler där  
en laddcykel är 100 procent av batteriets  
kapacitet. Det motsvarar att ladda batteriet  
25 procent, fyra gånger. När batteriet är  
förbrukat lämnar du in det på återvinnings-  
centralen. Kostnaden för ett nytt batteri är  
cirka 3 000 - 5 000 kronor.

### Fem fördelar med elcykeln.

- 1. Perfekt för pendling.** Att cykla en mil till  
jobbet kan kännas långt för många, men med en  
elcykel går det lättare, oavsett terräng, last och  
väder. Du slipper ombyte och duschen på jobbet.
- 2. Motion.** Du trampar som vanligt och får  
därför motion. Förmodligen kommer du också  
att cykla både längre och oftare. Kanske till och  
med året om?
- 3. Punktlighet.** Hej då köer, leta parkering och  
att anpassa dig till kollektivtrafikens tidtabeller.  
Du har kontroll.
- 4. Lasta.** En påkopplad cykelvagn gör din elcykel  
till ett perfekt fordon de gånger du behöver  
lasta saker. Och till skillnad från bilen har du dig  
smidigt från dörr-till-dörr.
- 5. Passar alla.** Du behöver inte vara spänstig  
som en 20-åring eller dra på dig lycra för att  
cykla. Upp på sadeln och njut.

9,5 km i rusningstrafik tog 22 minuter med  
elcykeln jämfört med 46 minuter med bilen.  
Se filmen på [www.sust.se/2015/film-bil-vs-  
elcykel-elcykelkortet/](http://www.sust.se/2015/film-bil-vs-elcykel-elcykelkortet/)

### Vad ska jag tänka på när jag ska köpa elcykel?

Lars Strömgren, ordförande på  
Cykelfrämjandet ger tre tips.

#### 1. Hur vill du använda elcykeln?

Fundera på hur din cykelsträcka ser ut och  
hur mycket du ska cykla. För dig som cyklar  
mycket bör du välja en modell där motorn är  
placerad i vevpartiet. På så sätt blir cykeln  
mer robust, mindre fuktkänslig och du får en  
mer cykellik känsla.

#### 2. Kvalitet kostar mer.

Elcyklarna finns i olika priskategorier. En  
tumregel är att kvalitet kostar mer. Gå inte  
under 15 000 kronor om du tänker cykla  
mycket. Passa på att ta del av elcykelpremi-  
en som ger dig 25 procent rabatt upp till  
10 000 kronor per cykel.

#### 3. Ta hand om batteriet.

De bättre elcyklarna som du hittar hos  
cykelåterförsäljare är byggda för att ladda  
lite och ofta. Undvik alltså att ladda ur batte-  
riet. Batteriet laddar också sämre om det blir  
kallt så ha för vana att ta in batteriet när  
cykeln inte används. Det finns också separata  
batterihöljen som skyddar mot kyla.



Lars Strömgren

Foto Hanna Mi Jakobson



### Lägre prislapp med elcykelpremi- en.

För att få fler att upptäcka elcykel på bekostnad  
av bilen införde regeringen under 2017 en ny  
elcykelpremie som gäller fram till år 2020 och  
retroaktivt från och med den 20 september 2017.  
Om du går i elcykeltankar kan du som konsument  
förvänta dig att få tillbaka 25 procent av beloppet  
upp till 10 000 kronor på ditt elcykelköp. Se  
till att spara kvittot som även behöver innehålla  
ett ramnummer och registrerings-, eller ID-nummer.  
Sen ansöker du hos Naturvårdsverket som betalar  
ut bidraget.





” En cykelvagn som kan kopplas av och på gör att din cykel kan fylla många olika funktioner och i större utsträckning ersätta bilen.”





## CYKELPENDLA - för din och andras hälsas skull.

Att fysisk aktivitet minskar risken att dö i förtid och motar undan ett antal olika sjukdomar känner väl de flesta till. Och det räcker med att vara fysiskt aktiv i 30 minuter per dag, i perioder som varar minst tio minuter eller mer, för att uppnå effekt. Men visste du att vi i Sverige är ett stillasittande folk?

Enligt Eurobarometern där tusentals europeer intervjuas om fysiska aktivitetsvanor, hör vi till de som sitter allra mest stilla i Europa. Endast en liten del av vår vuxna befolkning når upp till den rekommenderade miniminivån för fysisk aktivitet.

Att inkludera vardagsmotion som gång och cykel i arbetspendlingen är inte bara ett bra första steg, utan har potential att vara den mest optimala basträningen ur hälsosynpunkt. Det säger Peter Schantz, forskare vid Gymnastik- och idrottshögskolan som i en unik forskningsstudie dessutom visat att hela 80 liv i Stockholms län kan räddas årligen om fler tar cykel till arbetet istället för bilen.

I forskningsstudien, som inkluderade 352 000 bilpendlare i Stockholms län, visade det sig att 112 000 personer har mindre än 30 minuters resväg till arbetet med cykel och skulle med fördel kunna lämna bilen hemma på morgonen. Att undvika drygt hundratusen bilar i morgontrafiken skulle ge en enorm effekt på individers hälsa och på samhället.

”Insikten att vårt val av resande påtagligt påverkar andra människors hälsa är ett av de viktigaste resultaten”

Peter Schantz

### Studien visar att:

- ★ ... hälsovinsten bland de 112 000 personer som valde cykel skulle spara 20 stycken förtida dödsfall per år.
- ★ ... dessa cykelpendlare beräknas att ha minst tio procent lägre risk att dö i förtid
- ★ ... ytterligare 60 personer skulle undvika att dö i förtid på grund av uteblivna luftföroreningar från biltrafiken
- ★ ... hälsovinster beräknas vara värda flera miljarder kronor - årligen.
- ★ ... med hundratusen färre bilar skulle klimatet gynnas rejält.



Genom att börja cykelpendla till jobbet gör du alltså både dig själv och samhället en stor tjänst. I en stad eller tätort bidrar du till att spara andra människors liv genom minskade luftföroreningar.



Peter Schantz  
Foto Linus Hallgren

Forskningsstudien hittar du här: Johansson C, Lövenheim, B. Schantz, P. et al. (2017). Science of The Total Environment Volumes 584-585. "Impacts on air pollution and health by changing commuting from car to bicycle". s, 55-63.

## LASTCYKELN - den trogne vardagshjälten.

En lastcykel kommer med cykelns alla fördelar genom att vara billig i drift, bra för hälsa och miljö och tar mindre plats än en bil. Utöver det har den en rad förträffliga egenskaper som kan hjälpa mobilisten att utföra sina vardagliga bestyr där bilen annars upplevs som enda alternativ.

Allt från att skjutsa barn och husdjur, ta turen till återvinningscentralen, storhandla och transportera tyngre last. Det bästa av allt är att du parkerar som en vanlig cykel vilket gör att du lätt kommer från A till B utan att behöva leta parkeringsplats.

Lastcyklarna kommer i många olika former. Allt från lättare varianter med enklare lådor, till trehjulade don som med sin stabilitet klarar i princip vilket väder och terräng som helst, särskilt om du väljer utföranden med elassistans.

Användningsområdena är många, därför kan lastcykeln snabbt ta plats som mobilistens ovärderliga vardagshjälte, vare sig du har barn, husdjur, är företagare med mycket utrustning, golfspelare, bor i staden eller på landsbygden. Den främsta utmaningen kanske är att hitta rätt modell just för dig.

**Vi ber Daniel Sturesson, tvåbarnspappa i Lund och ägare till en trehjulad lastcykel (Nihola), dela med sig av sina bästa tips.**

### 1. Bli inte skrämdd av summorna.

Givet hur mycket den kommer till användning är det egentligen inte dyrt. En lastcykel har inte heller en drastisk värdeminskning. För egen del har vi inte använt vår bil i staden sedan vi skaffade lastcykel då den är så mycket smidigare.

### 2. Testa testa testa.

Det finns många olika modeller att välja mellan, men också mycket bra hjälp att få i Facebook-grupper där många även är positiva till att låna ut sin cykel för ett provåk.

### 3. Köp ett bra lås.

Med ett bra lås går det bra att förvara den utomhus över natten, men kolla din hemförsäkring vad som gäller.

”Sedan vi skaffade lastcykel blev vardagen smidigare och konfliktfri. Barnen älskar den och den har varit guld under pappaledigheten, både för att ta den äldre till lekparken och för att få bebisen att sova.

### Lastcykel + barn = sant.

Lastcykel är en favorit hos många småbarnsföräldrar, vad har du för erfarenhet?

– Sedan vi skaffade lastcykel blev vardagen smidigare och konfliktfri. Barnen älskar den och den har varit guld under pappaledigheten, både för att ta den äldre till lekparken och för att få bebisen att sova. Nu när vi cyklar till förskolan på morgonen slipper vi klädbråk. Det är bara att stoppa ner barn, skor och ytterkläder i lastcykeln och ta dem till förskolan. Kapellet skyddar fint från blåst och det är lätt att parkera framför förskolans dörr. Jag får motion och vardagslivet blir smidigt säger Daniel Sturesson.



## VINTERCYKLA.

Svenskt klimat bjuder på alla väder, men låt inte snö, mörker, slask eller "halkskräck" göra att du ställer cykeln eller elcykeln på vintern. Att vintercykla går i de flesta fall utmärkt.

Framförallt handlar det om två saker; att känna sig varm och trygg. Inicialt kan detta kräva lite extra utrustning, men när du väl har allt på plats är det bara att ge dig ut på de, förhoppningsvis plogade och oftast mer folkfria cykelvägarna, och njuta av vinterns friska luft.



### Vad ska jag tänka på?

Vi bad Johan Furenmo på Cykloteket att dela med sig av sina bästa tips.

#### 1. Komplettera din cykel.

Med ett par bra vinterdäck, och i viss mån även stänkskärmar, kommer du fram tryggt och torrskodd. Som alltid ska du ha bra belysning, både fram och bak, reflexer och ringklocka.

#### 2. Klä dig enligt skalmetoden.

Börja inifrån och bygg sedan på i takt med att kylan tilltar. Ytterplagget bör alltid vara någon form av vindtätt material som har förmåga att andas. Händer och fötter är alltid utsatta områden. Använd gärna en tunn liner under ytterhandsken om det är kallt. På fötterna rekommenderar vi skoskydd utanpå dina skor som även skyddar vid regn, alternativt vinterskor.



Dubbdäck gör vinterresan lättare.

#### 3. Var vaksam på trafiken runt dig.

Om det blir halt har alla svårare att stanna, oavsett om man har vinterdäck eller inte. Respektera varandra och stanna alltid för rött ljus. Sist men inte minst, ju mer man rör sig desto friskare blir man och alla har något att vinna. Och inte ett för glömma, det är roligt att cykla!

”Jag tycker att vintercykling har ett egenvärde. Att jag rör på mig utomhus en stund varje dag och året runt, förhöjer livskänslan. Det gör mig starkare både fysiskt och psykiskt och jag blir mer sugen på livet helt enkelt”.

Kristoffer Labbart, vintercyklist

## VELOMOBIL - cykelns Ferrari.

Ja, räkna med att få mer uppmärksamhet än om du suttit i en Ferrari. Velomobilen, eller "cykelbil" som den också kallas, är ett ovanligt färdssätt idag, men kan vara ett intressant alternativ till både bil och cykel då den möjliggör längre sträckor samtidigt som du skyddas från vind, regn och kyla.

Du "sitt-ligger" bekvämt och trampar som på en cykel och kan under bra förhållanden komma upp i en marschfart på 40-50 kilometer per timme, även högre hastigheter är möjligt.

Samma trafikregler gäller som för en cykel. Du kan med andra ord trampa både på cykelväg och på bilvägar. Prislappen för nya velomobiler ligger från 60 000 kronor och uppåt, men är desto billigare i drift och de tappar sällan mer än 50 procent av inköpspriset i värde. Inte minst slipper du ta dig till spinningpasset för att få träning.

Även om både återförsäljarna och användarna är få är detta sannolikt ett resesätt som måste upplevas. Närmaste återförsäljare när denna guiden skrivs är Velomobilcenter i Danmark ([www.velomobilcenter.dk](http://www.velomobilcenter.dk)). Googla dig runt för att komma i kontakt med användare och ta gärna del av Gröna Bilisters test på [www.gronabilister.se](http://www.gronabilister.se).



”Min velomobil gör det möjligt för mig att pendla vädersäkert oavsett motvinden tre mil enkel väg till jobbet. Jag får in ofattbart mycket tid för motion utan att förlora en minut jämfört med kollektivtrafiken. En viktig bit i mitt livspussel som småbarnspappa. Tack vare den mår jag toppen!”

Eric Zinn, Kungälv Foto privat.

## LÅT NÅGON ANNAN GÖRA JOBBET.

- Åk kollektivt.

Att ha en bil i stan kan för många vara förknippat med stress. Samtidigt är det just i städer och tätorter som det finns en väl utbyggd kollektivtrafik. Bussar, spårtrafik, färjor och båtbussar av olika slag utgör tillsammans en central stomme som ger rörelsefrihet till miljontals människor i Sverige.

Bara inom Stockholms län tar kollektivtrafiken hand om över 800 000 resenärer dagligen. Hur skulle staden se ut om alla dessa tog sin privatägda bil i stället?

Som exempel kan nämnas att om 20 resenärer väljer bussen framför bilen skulle sannolikt tio bilar kunna plockas bort från vägarna. Om dessa bilar skulle vara i samma storlek som en Volvo V70 motsvarar det en sträcka på 48 meter, förutsatt att bilarna står tätt ihop på en och samma väg. Med några meters mellanrum blir sträckan snarare över 100 meter.

Har du möjlighet att välja kollektivtrafik istället för bil sparar du alltså värdefull yta. I städer förbättras framkomligheten som gör att de som verkligen behöver bilen kommer fram på vägarna. Men du kan också vara säker på att du även bidrar till både minskat buller och miljöpåverkan.



### Fem fördelar för kollektivtrafikresenären.

#### 1. Slipp leta parkering.

Att leta parkering i en stad kan vara både stressigt, tidsödande och kostsamt. Det slipper du genom att åka kollektivt.

#### 2. Få vardagsmotion.

En undersökning från Trivector Traffic visar att en kollektivtrafikresenär går eller cyklar cirka fyra gånger mer än en bilist och håller sig generellt sett friskare än bilisten. Att gå fram och tillbaka till tåget eller bussen, och upp och ned för trappor, ger värdefull vardagsmotion som stärker hälsan.

#### 3. Njut av att någon annan gör jobbet.

Restiden är inte allt. Försök istället att tänka på vad du kan göra med tiden du får för dig själv. Luta dig tillbaka, läs, klicka hem matkassen, maila, eller bara vila.

#### 4. Se samhället som du är en del av.

Kollektivtrafiken gör skäl för sitt namn. Till skillnad från när du har händerna på ratten eller cykelstyret så är du omgiven av ett kollektiv av människor som alla delar din resväg. Du hör samtal och ser ansikten. Det är här du ser samhället som du är en del av. Att resa kollektivt med sina barn kan bredda deras vyer och ge upphov till spännande samtal.

#### 5. Bli kär?

Det kanske inte händer alla, men på Twitter-tråden #GreatThingsThatHappenedOnTransit delar resenärer från hela världen med sig av sina ovanliga upplevelser som hänt i kollektivtrafiken. Här finns ett flertal kärlekshistorier att ta del av. Har du någon att dela med dig av?

”Försök istället att tänka på vad du kan göra med tiden du får för dig själv. Luta dig tillbaka, läs, klicka hem matkassen, maila, eller bara vila”

## SAMÅKNING - att dela resväg.

- - - -

Visste du att det i genomsnitt bara åker 1,2 personer i varje svensk bil? Det innebär att de flesta bilarna på våra vägar åker runt utan en enda passagerare utöver föraren. Det är ett onödigt resursslöseri.

Sån tur är finns det idag flera olika tjänster som hjälper till att koppla ihop dig som har plats med andra vill åka åt samma håll. Välj om du vill vara social eller för all del bara luta dig tillbaka och slumra. Allt är OK.

Du kan också organisera din egen samåkningsgrupp, till exempel med kollegor, grannar eller föräldrar som har samma sträcka till skola eller aktiviteter. Med sociala medier har det aldrig varit lättare. Genom att dela på utrymmet sparar du både pengar, bidrar till framkomlighet och minskar din klimatpåverkan.



### Tips på Förmedlingstjänster.

#### ★ GoMore.

En Köpenhamnsbaserad bildelningstjänst som startades 2005 kring idén om att privata bilar borde kunna nyttjas mer effektivt. Är idag en skandinavisk mötesplats där medlemmar kan dela både bilar och resväg. [www.gomore.se](http://www.gomore.se)

#### ★ Mobilsamåkning.

En prisbelönt samåkningstjänst som främjar samåkning på landsbygden. Initiativet utvecklades i byn Tolg och finns nu i 15 svenska bygder från norr till söder samt på fem platser i Nederländerna. [www.mobilsamakning.se](http://www.mobilsamakning.se)

#### ★ Samåkning.se.

Grundades 2004 och beskriver sig som Sveriges största mötesplats för samåkning som matchar förare och passagerare, med eller utan bil, och hjälper till att organisera gruppresor. [www.samakning.se](http://www.samakning.se)

#### ★ Skjutsgruppen.

En ideell samåkningsrörelse som grundades 2007 och utgörs av över 70 000 privatpersoner. Rörelsen delar lika eller bjuder varandra på skjuts helt utan vinstintressen – för att det är miljövänligt, billigt och roligt. [www.skjutsgruppen.se](http://www.skjutsgruppen.se)

### Vad är fördelarna med samåkning?

Vi frågar Mattias Jägerskog, grundare av samåkningsrörelsen Skjutsgruppen.

- Det är svårt att hitta någonting negativt med att samåka. Genom att använda ett gemensamt fordon hjälper man till att minska både trängsel och utsläpp, och när man delar på resekostnaderna sparar man dessutom pengar. Men den största vinsten är troligtvis den sociala - att få chansen att lära känna människor man annars aldrig träffat!

”Med sociala medier har det aldrig varit lättare. Genom att dela på utrymmet sparar du både pengar, bidrar till framkomlighet och minskar din klimatpåverkan.”



## MOBILIST PÅ LANDSBYGDEN?

Visst är det möjligt att vara mobilist även för den som bor på landsbygden. Som landsbygdsbo behöver man dock ofta vara medskapare av sina lokala mobilitetslösningar då det sällan är någon annan som har byggt upp dem.

Vi pratade med Maja Söderberg från Tolg som är en av medskaparna till byns "Mobilsamåkning". Det är en samåkningsapp som även har spridit sig till fler bygder. Hon menar att mobiliteten på landsbygden har en klar fördel gentemot den i stan.

### Kan man vara mobilist på landsbygden?

Visst kan man vara mobilist på landsbygden – jag tror till och med att det är trevligare än att vara mobilist i stan. För mobilisten på landsbygden är man beroende av att samarbeta med de andra som bor i bygden. För här finns det sällan någon annan som organiserar bilpooler, samåkning, bygger cykelvägar eller sätter in nya bussavgångar.

Dessutom ser jag att det är massor som vi som bor på landet kan göra för att resa mer hållbart. Vi är så vana vid att ta bilen att vi även tar den för korta resor där vi istället kunde ha njutit av vår vackra omgivning och fått lite vardagsmotion på köpet.

### Vilka utmaningar ser du?

Så länge den egna bilen är så pass billig att köra som den är, har de flesta av oss inte tillräckligt med motivation för att ändra vårt resmönster. Sen skulle vi behöva hjälp med bättre cykelvägar, för vem vill cykla på en smal vägren bredvid bilar och tunga transporter som dundrar förbi? Dessutom finns det få, eller inga kollektiva avgångar att välja på, det är ofta långt till hållplatserna och restiden blir mycket längre än med bil då bussen måste köra omvägar. Så det är klart att den egna

bilen får ytterligare ett försprång. Därför krävs det motivation.

### Hur löser du och din familj ert vardagspussel?

Genom en kombination av samåkning, buss, elcykel, vanlig cykel, promenader och egen bil. När jag kör egen bil erbjuder jag de andra byborna att samåka med mig. Ska jag längre byter jag därefter helst till tåget.

”Ofta är man redan duktig på att samordna skjutsandet av barn till aktiviteter och skolor, inte minst eftersom tidsvinsten för föräldrarna blir väldigt stor.”

### Hur fungerar samåkning på landsbygden?

Samåkning är ofta lättare att organisera på landsbygden än i staden. Främst för att steget är mindre att samåka med någon man känner eller är bekant med, än med någon helt okänd. Och i en bygd är man bekant med de flesta. Den ekonomiska motivationen är också högre eftersom avstånden är större. Ofta är man redan duktig på att samordna skjutsandet av barn till aktiviteter och skolor, inte minst eftersom tidsvinsten för föräldrarna blir väldigt stor.



### Majas tips för dig som vill bli mobilist på landsbygden.

#### ★ Njut av att du bor vackert.

Ta för vana att cykla eller gå korta sträckor. Skaffa en elcykel så kommer du längre och kan cykla även när du är trött eller krasslig. Använd dubbdäck så kan du cykla även på vintern. Skaffa en cykelkorg, cykelväskor och/eller en



Foto Adobe Stock

cykelkärra för att även kunna transportera saker eller barn med cykeln.

#### ★ Vänj dina barn vid att inte alltid ta bilen.

Det går fint att vara mobilist även med små och stora barn.

#### ★ Anpassa dig efter kollektivtrafiken.

Försök anpassa dina resor efter de bussavgångar som (förhoppningsvis) finns. Promenera eller ta cykeln till bussen.

#### ★ Samåk med andra i bygden.

Skapa eller hitta bra och smidiga system för samåkning och försök få med er så många som möjligt. Antingen som passagerare, chaufförer eller både och.

#### ★ Skapa en bilpool med befintliga bilar.

Organisera er egen bilpool där ni hittar ett enkelt system för hur ni kan hyra bilar av varandra. Bilpooler med speciella bilpoolsbilar passar sällan på landsbygden, där avståndet

mellan husen är långa och befolkningsunderlaget lågt. Däremot har många hushåll mer än en bil och det finns alltid många bilar som står stilla. Detta utgör en utmärkt förutsättning för att stoppa ett antal av bygdens befintliga bilar i bygden i ett bokningsverktyg. Och vips finns det ett helt gäng bilar att välja bland när man behöver en.

#### ★ Jobba i byn.

I alla fall då och då. Antingen hemifrån, eller varför inte dra igång ett kontorshotell eller "hoffice", så att du också får arbetskamrater.



Maja Söderberg

Foto Jeanette Johansson

” Med en egen professionell förare vid ratten kan du ta tillvara på nuet, förbereda mötet eller prata med vänner. ”

Foto Adobe Stock

## TA TAXI I VARDAGEN.

- - - -

För dig som har behov av bil, men inte kan eller vill äga en, är taxi ett utmärkt komplement i resepaletten.

Förutom att du kommer snabbt från dörr-till-dörr dygnet runt, är det bekvämt och enkelt. Med en egen professionell förare vid ratten kan du ta tillvara på nuet, förbereda mötet eller prata med vänner. Slipp fundera på vem som ska köra hem bilen efter en middag eller hur många som ryms i bilen om ni är ett större sällskap.

Med taxin blir bilen en delad frihetstjänst istället för en privat frihetsmaskin. Och i jämförelse med att äga en bil kan taxi ses som ett plånboksvänligt alternativ.



### Tips på två tjänster för en smartare taxiresa

#### ★ Nollzon.

Arbetar du på en organisation som åker mycket taxi? Nollzon är ett initiativ som vill främja tystare och renare städer. Genom att registrera ditt företag ges automatisk förtur på elbilstaxi. I förlängningen skapar det en efterfrågan på elbilar som gör det lättare för taxibranschen att ställa om. Inte svårare än så. [www.nollzon.se](http://www.nollzon.se)

#### ★ Way Way.

En tjänst som skapar nya förutsättningar för samåkning med taxi. Tjänsten kopplar ihop resenärer som ska åt samma håll så de kan dela både resan och notan. [www.wayway.se](http://www.wayway.se)



## BILPOOL - för dig som behöver bil ibland.

Bor du i närheten av ett bilpoolsutbud? Grattis. Med en bilpool får du tillgång till bil vid behov men slipper lägga värdefull tid och tiotusentals kronor på underhåll och drivmedel.

Dessutom visar olika studier att en bilpoolsbil kan ersätta mellan 5–14 bilar och spara cirka 8,5 ton koldioxid per år. Det vill säga nästan den samlade klimatpåverkan hos en genomsnittssvensk.

Förutom att bilpooler i de flesta fall erbjuder olika modeller för att passa olika behov, är bilarna också nya, säkra och fräscha. Som användare kommer du med all sannolikhet minska ditt slentrianmässiga resande med bil och främst använda den när den seglar upp som det bästa alternativet. Perfekt för en mobilist.

I allt fler städer och kommuner finns fasta bilpooler som kan vara både kommersiella eller organiserade genom kooperativ. Beroende på hur stort bilbehov du har kan du ofta välja mellan olika typer av medlemskap till olika kostnad. Allt från "Pay & Go", det vill säga utan fast månadsavgift men dyrare under användning, till en högre månadskostnad som i sin tur ger ett billigare pris under användning. I Storstockholm har den flytande ("free floating") bilpoolen DriveNow gjort inträde vilken skiljer sig från traditionella bilpooler då du betalar en envägshyra och kan parkera bilen var som helst efter användning.

### Kostnaden varierar.

Som användare i en bilpool betalar du oftast en milkostnad och en timkostnad, alternativt ett fast pris per minut eller timme. Prissättningen varierar stort mellan olika pooler, men kostnaden per kilometer i en fast bilpool brukar ligga mellan två till tre kronor inklusive drivmedel och mellan 10–40 kronor i timkostnad beroende på medlemskap. I regel är det billigare att vara med i ett kooperativ, men då ingår en viss

mängd ideellt arbete. I en kommersiell bilpool betalar du mer, men kan å andra sidan räkna med att få all service inkluderad. För att ta reda på vad som passar dig kan du fundera på hur ofta du behöver bil, hur lång din standardsträcka är och vad som finns tillgängligt där du bor.



Varför inte skaffa kostnadsfria medlemskap i flera bilpooler utöver ett betalande medlemskap i den bilpool som är mest tillgänglig? På så sätt har du en bred tillgång på fordon som kan kombineras med andra resesätt.

### Så hittar du en bilpool.

De flesta bilpoolerna finns i städer, men bor du på mindre ort ska du inte misströsta. Här kommer fyra tips på hur du kan hitta en bilpool.

#### 1. Googla.

Sök på din kommun + bilpool så får du en första hint om vad som finns.

#### 2. Rådfråga kommunen.

Många kommuner tillhandahåller bilpooler som görs tillgängliga för privatpersoner på vardagskvällar och helger. Hör av dig till din kommun och fråga om de har en egen bilpool. Om inte, be om tips på vilka eventuella bilpooler som finns i området.

#### 3. Kolla upp peer-to-peer tjänster.

Idag finns förmedlingstjänster för alla som har en bil och vill hyra ut den privat. Varför inte ta kontakt och berätta att du söker en bil på orten där du bor? Eller uppmuntra dina grannar att hyra ut sin bil via dessa när den inte används. Se sida 34 för tips på förmedlingstjänster.

#### 4. Kontakta hyrbilsföretag där du bor.

En del biluthyrningsbolag driver även bilpooler. Ta kontakt och se vad som finns i ditt område.



### Tips på bilpooler.

I Sverige finns ett 50-tal bilpooler. Här ger vi tips på några av de större.

#### ★ Bilpoolen.nu

Har funnits sedan 2007 och finns främst i Stockholms län och Göteborg. Utöver att bli medlem kan man ansöka om att bli bilvärd. Mot en fast månadskostnad får du då en egen bil som kan hyras ut till andra och på så sätt reducera din månadskostnad.

[www.bilpoolen.nu](http://www.bilpoolen.nu)

#### ★ DriveNow.

En europeisk flytande bildelningstjänst som startades i samarbete mellan BMW, MINI och Sixt och finns i 13 europeiska städer, däribland Stockholm. Stockholmsflottan består av cirka 300 MINI och BMW-bilar av de senaste modellerna, inte minst elbilen BMW i3.

[www.drive-now.com/se/sv/stockholm](http://www.drive-now.com/se/sv/stockholm)

#### ★ Move About.

"Zero Hassle, Zero Emissions" är Move Abouts ledord. Kanske inte så konstigt när företaget är ledande inom elbilpooler med över 150 elbilar på 20 orter runtom i Sverige? Som helt märkesoberoende erbjuder man allt från Nissan Leaf och Renault Zoe till Tesla Model S och Volkswagen e-Golf. [www.moveabout.se](http://www.moveabout.se)

#### ★ Sunfleet.

Sveriges mest omfattande bilpool med över 1 400 bilar spridda på ett 50-tal orter över hela Sverige. Ägs till huvuddel av Volvo och erbjuder av naturliga skäl främst nästintill nya Volvo-bilar. Se [www.sunfleet.se](http://www.sunfleet.se)

### Tre anledningar att gå med i bilpool.

Maria Fallström sålde bilen i samband med att hon flyttade in till en lägenhet i centrala Karlstad och har varit med i Karlstads bilkooperativ sedan 2016. Bilen används främst till att storhandla och åka och hälsa på vänner och släkt på annan ort när inte kollektivtrafiken är tillgänglig. Här delar hon med sig av tre anledningar att gå med i bilpool.

#### 1. Enkelheten.

Det är otroligt skönt att inte behöva ha ansvar för en bil. Jag är med i Karlstads bilkooperativ som innebär att jag kanske får ställa upp och tvätta någon gång vart tredje år, men i övrigt har jag inte lagt en enda minut på att besiktiga, byta däck, köpa spolarvätska eller annat underhåll. Det ingår i tjänsten vilket gör det till en enkel bilägarform. Jag slipper tänka på en massa bestyr, bilarna är tankade, rena och står där när jag behöver dem. En ren fröjd!

#### 2. Plånoken.

Även om min bilkostnad endast låg på cirka 22 500 kronor inklusive allt när jag bodde i hus, så sparar jag mycket pengar på att köpa tjänsten istället för att äga. I år kommer jag att spendera cirka 8 000 kronor på bilpoolsresor och då används bilarna av både mig, min dotter och min 17-årige son när vi övningskör. Jag betalar för de antal mil och antal timmar vi använt bil och faktureras för detta en gång per kvartal.

#### 3. Det goda samvetet.

Att gå med i en bilpool var ett beslut som gick i led med min miljömedvetenhet. Jag känner att jag bidrar till ett minskat resursslöseri och utsläpp.

”...bilarna är tankade, rena och står där när jag behöver dem. En ren fröjd!”



**Maria Fallström**  
Foto Urban Lidström

” Som användare av en bilpool minskas det slentrianmässiga resandet med bil, istället används den främst när den seglar upp som det bästa alternativet. Perfekt för alla mobilister!”





## ETT LIV UTAN BIL?

Kanske inte för alla, men för många.

Hur kan man som familj lösa sina vardagsresor utan att ha bil? Den frågan undersökte forskargruppen Green Leap i experimentet "Ett Bilfritt År" där tre barnfamiljer i Stockholm testade att under ett år ersätta bilen med elcyklar, elmopecder och fyrhjuliga elmotorcyklar.

Insikten efter försöket var att det är lättare än vad man kan tro. För att bryta en vana handlar det främst om att våga testa.

Vi pratade med Jenny Fürstenbach, bosatt på Gärdet i Stockholm som tillsammans med sin man och tre barn var en av deltagarna i projektet.

### Varför gick ni med?

Bilen för oss innebar så mycket praktiskt tråkigt fix och kostnader, säger Jenny. Vi använde den främst för att åka till landstället, men inte så mycket i vardagen. Så för oss var det främst de praktiska skälen som gjorde att vi valde att gå med. Och det var enklare än vad vi trodde.

### Cykeln är vardagshjälten.

Bilen ersattes av två elassisterade lastcyklar och vanliga cyklar. Med skolan cirka fyra kilometer från hemmet och därefter en mils cykelväg till jobbet funkade cykeln bra för alla. På vintern blev dock den trehjulade lastcykeln med elassistans och dubbdäck oslagbar.

– Under en av de främsta snöstormsdagarna var jag den enda som kom till jobbet säger Jenny. Och barnen älskar våra lastcyklar. Som små brukade de sitta och sjunga under färden. De ger oss en härlig frihetskänsla.

### Landställe utan bil?

Till landstället cirka nio mil bort utanför Norrtälje ersatte familjen bilen med tre bussar. – Första gången vi testade detta var det jättejobbigt. Vi hade för mycket packning och hade

tänkt fel med både barnvagnen och mat-handling. Men sen fick vi prova andra lösningar och lära oss att planera på ett annat sätt. Så det som kunde uppfattas som negativt först, ledde i slutänden till en känsla av att vara mer närvarande på landstället. När vi väl är där så är vi DÄR.

### Märker ni någon skillnad i tid och bekvämlighet?

– Under de första två månaderna tänkte man mer på att man var bilfri och det var alltid någonting med kläder, hjälmar och nycklar som man glömt. Men man är ju otroligt anpassningsbar. Efter ett tag blev det normalt och medförde en massa positiva saker som från början inte hade varit vår ambition. Idag är det en ickefråga att leva bilfritt. Däremot är vi medvetna om att vi rör oss mer och lämnar mer plats i staden av att inte använda bil.



”Efter ett tag blev det normalt och medförde en massa positiva saker som från början inte hade varit vår ambition. Idag är det en ickefråga att leva bilfritt.”



### Jennys tips till dig som funderar på att ställa bilen.

#### 1. Gör det inte till något stort.

Det svåra är att ta det första beslutet. Ett första steg kan vara att bestämma sig för att inte använda bilen på vissa resor, handla på nätet istället för att storhandla på helgen, eller testa en bestämd tid som "en bilfri månad". Många kommer upptäcka att det går ganska bra.

#### 2. Ta hjälp.

På Facebook finns olika forum som samlar många som är aktiva och hjälper till att svara på frågor, till exempel kring utrustning för vintercykling. På så sätt behöver man inte komma på allting själv.

#### 3. Få med barnen.

Vi var inte så miljömedvetna från början utan ställde bilen av praktiska skäl. Våra barn var engagerade ända från början och vi märkte hur deras miljömedvetenhet ökade. Dessutom fick de upp en rörelseglädje, frisk luft och ett bättre lokalsinne av att cykla själva och tillsammans med oss. Vi ser hur bra de mår.

#### 4. Ta in helheten.

Tid är inte allt. Att ersätta en bilresa med en cykelfärd som kanske tar tio minuter extra gör att du har fått röra på dig, fått frisk luft och dagsljus och bidragit till en bättre stadsmiljö. Det är värt mycket.

### Jenny Fürstenbach med familj

Foto Viktor Gårdsäter

## HYR UT BILEN TILL GRANNEN? Så funkar det.

Äger du en bil? Då är risken stor att den bara står och kostar pengar under större delen av året. Den genomsnittliga bilen står faktiskt still under 96 procent av sin livstid. Onödigt och dyrt.

Som tur är finns det idag smarta lösningar där du enkelt och säkert kan hyra ut din bil när den inte används. På samma sätt får du som inte äger en bil möjlighet att hyra en bil i din närhet när du behöver en. Som ett AirBnB för privatbilar. Men hur fungerar det?

Idag finns det ett flertal olika bildelningstjänster som kopplar ihop privatpersoner som vill hyra ut sina bilar en kortare period med personer som behöver hyra en bil. Det kallas "peer to peer". På så vis blir det möjligt att hyra en bil som redan står i ens kvarter, komma överens med ägaren på kort tid och sedan rulla iväg. Förmedlingstjänsten tar hand om försäkring och gör det enkelt.

### Vad är fördelarna?

#### Prisvärt.

En "peer to peer-tjänst" är billigare än att hyra hos traditionella uthyrningsfirmor.

#### Nära.

Det är alltid enkelt att boka en bil i din närhet. Och det finns många bilar att välja mellan så att du kan hitta rätt bil efter dina behov.

#### Tjäna pengar.

Du som hyr ut din bil ett par dagar i månaden kan tjäna flera tusenlappar per år.



### Tips på tre förmedlingstjänster

#### ★ GoMore.

Erbjuder både en skandinavisk plattform för samåkning och för peer-to-peer bildelning [www.gomore.se](http://www.gomore.se)

#### ★ Sambil.

En ideell bildelarörening som startades i Västerås 1980 och växer stadigt till flera orter [www.sambil.se](http://www.sambil.se)

#### ★ SnappCar.

En bildelningsplattform för peer-to-peer som grundades i Nederländerna 2011 och som nu finns i bland annat Sverige, Danmark och Tyskland [www.snappcar.se](http://www.snappcar.se)

## NÅGRA SNABBA FRÅGOR.

Vi passade på att ställa några frågor till Monica Misson som använder sig av tjänsten SnappCar.

### Varför valde du att dela din privata bil till andra?

Jag ser bilen som ett privilegium nu för tiden och jag vill att andra ska få tillgång till bil när de behöver. SnappCar är ett miljöbättre och socialt alternativ till bilägande. Jag är glad att kunna dela min bil och jag tycker att priset är rimligt både för bilägare och hyrestagare. Min bil står parkerad mycket och den är ju mer användbar om fler får använda den när jag inte gör det.

### Vad använder du din bil till?

Min gamla mamma bor tio mil härifrån och jag använder bilen för att hälsa på henne. Jag

arbetar på kulturförvaltningen i Göteborg och är väl medveten om de sociala fördelarna med delningsekonomin. Därför tror jag att det är en bra idé att vara bilägare hos SnappCar.

### Har du upplevt några problem när du hyrt ut?

Inte direkt, alla har varit vänliga och tacksamma att jag hyr ut min bil. Hittills inga otrevliga personer och det är inget jag är orolig för. Om någonting skulle hända kontaktar jag SnappCar direkt, de har en bra "community".

” Jag ser bilen som ett privilegium nu för tiden och jag vill att andra ska få tillgång till bil när de behöver.

### Monica Misson

Foto SnappCar





## SÅ BLIR DU EN GRÖN BILIST.

Visst, de flesta kan skippa bilen under milen, men då Sverige är ett avlångt land funkar många gånger inget annat än bilen. Då gäller det att bli en grön bilist.

Här ger vi åtta tips på hur du kan tänka när du faktiskt behöver äga en bil.

### 1. Köp bil efter vardagsresan.

Inte semesterresan. Ett av de viktigaste valen du kan göra för att bli en grön bilist är att välja bil efter verkligt behov, inte "idén" av ett behov, till exempel den årliga fjällresan med familjen. Därför behöver du fundera på hur din standardresa ser ut.

Används bilen mest för att pendla eller kortare utflykter på helgen med familjen? Välj då en mindre bil och hyr eller låna istället en bil vid de enstaka tillfällena som resan kräver packning eller dragkrok. Behöver du en större bil för helgresorna till landet? Utmana dig själv att då skippa bilen under milen under vardagen, i synnerhet om du bor i en stad eller tätort där bilen tar plats och orsakar luftföroreningar.

### 2. Välj förnybart.

Då en bil rullar cirka 18 år på vägarna och vi har kort om tid att drastiskt minska vår klimatpåverkan, väljer en grön bilist en bil som kan köras på förnybart bränsle. Idag finns det biogas, el, laddhybrider och etanol på marknaden samt vätgas som kan tankas på en handfull ställen. Ta reda på hur ladd- och tankmöjligheterna ser ut där just du bor.

Undvik laddhybrid om du inte är garanterad en laddplats både hemma och vid arbetet. Laddhybridernas begränsade räckvidd på el riskerar annars att du kör hem från arbetet på fossil energi.

### 3. Tanka förnybart.

Äger du redan en fossildriven bil finns det tankställen som erbjuder förnybara råvara i både diesel och bensin. Det är bättre för klimatet, men tyvärr påverkar din bil fortfarande människors hälsa genom att släppa ut hälsoskadliga kväveoxider och partiklar.

### 4. Välj energisnålt.

Oavsett vilken modell du kan tänka dig så är det alltid ett plus att välja en energisnål bil. Bättre för plånboken och gör att det dyrbara drivmedlet räcker längre. Skippa fyrhjulsdrift såvida du inte verkligen kan motivera det. Det leder nämligen till en högre bränsleförbrukning och är i princip onödigt för de flesta då moderna bilar har antisladd-system.

### 5. Miljöbästa Bil hjälper dig att sälla.

Se Gröna Bilisters lista "Miljöbästa Bil" där vi rankar marknadens bästa bilar ur miljö-, energi och säkerhetssynpunkt. Syftet är att ge dig och upphandlare underbyggd information om vilka bilar på marknaden som är bäst ur miljö- och säkerhetssynpunkt "just nu". Finns på [www.gronabilister.se](http://www.gronabilister.se).

### 6. Begagnat eller nytt?

Du behöver inte köpa en ny bil för att köra på förnybart bränsle. Idag finns det gott om bilmodeller att välja på som gör att du kan spara pengar och lämna det fossila hjulspåret.

### 7. Kör sparsamt.

Din körstil och ditt sätt att i övrigt använda och sköta bilen avgör bränsleförbrukningen i minst lika hög grad som ditt val av bilmodell. Plocka bort takbox, kontrollera däcktrycket regelbundet, använd elektrisk motorvärmare, håll hastighetsbegränsningarna, undvik omkörningar. Bra för plånboken och mindre dåligt för miljön.

### 8. Hyr ut din bil.

När du inte använder din bil kan du tjäna en slant genom att hyra ut den till privatpersoner som har behov av bil och på så sätt spara resurser. Läs mer på sida 34.



### Dags att besiktiga bilen?

Visste du att Opus Bilprovning klimatkompenserar din resa fram och tillbaka till besiktningstationen? Utöver det erbjuds du möjligheten att själv klimatkompensera för den körning som har skett sedan senaste besiktningen. För en medelbilist handlar det om cirka 520 kronor vilket motsvarar ett utsläpp på cirka tre ton CO<sub>2</sub>e. Pengarna går till Plan Vivo-certifierade skogsprojekt i Bolivia och Stillahavsområdet.

Foto ZeroMission



## MOBILITET SOM TJÄNST – bilismens Netflix

Minns du din gamla Walkman, vinylen eller den bärbara CD-spelaren? Eller hur tv-tablån avgjorde vad vi skulle titta på och vid vilken tidpunkt? Sedan dess har digitaliseringen revolutionerat bransch efter bransch.

I dag löser vi vårt musiklyssnande och tv-tittande med streamade On Demand-tjänster som vi prenumererar på. Samma utveckling är nu på gång när det kommer till hur vi förflyttar oss.

Om den privatägda fossilbilen motsvarar videokassetten eller den fasta tv-tablån, beskrivs "mobilitet som tjänst" som bilismens motsvarighet till Netflix. Utvecklingen innebär framförallt att du som resenär ska kunna lösa ditt vardagsresande på ett enkelt och flexibelt sätt, utan att nödvändigtvis behöva äga en egen bil. Istället kan en lösning vara att abonnera på mobilitet som kombinerar en rad olika resslag som förpackats i en sammanhållen tjänst.

Under 2018 finns ett flertal mobilitetstjänster under utveckling, samtidigt som forskning pågår på flera håll. I Sverige kanske du har hört talas om tjänsten "Ubigo" som först lanserades som pilot i Göteborg 2013. Finland har tagit på sig ledartröjan genom företaget MaaS Global och appen Whim som nu växer utanför Finlands gränser.

Hur framtidens resande kommer att se ut kan vi bara sja om. Men med mobilitet som en attraktiv och tillgänglig tjänst för många, finns det helt klart potential för en växande skara framtida mobilister som reser mer resurseffektivt.



Appar tillgängliga för mobilanvändare.

” Utvecklingen innebär framförallt att du som resenär ska kunna lösa ditt vardagsresande på ett enkelt och flexibelt sätt, utan att nödvändigtvis behöva äga en egen bil.”





**Johanna Brunge Grant**

Mobilist, miljövetare och ordförande på Gröna Bilister.

Foto Christopher Hunt

**Mobilisten** är en guide för dig som vill få inspiration att ta dig ur ett bilberoende och resa mer hållbart. Men också för dig som inte vill hamna där.

Här får du ta del av forskning, nya tekniklösningar och konkreta tips från både användare av olika färdmedel och experter. Inte minst information om olika alternativ till privatbil och hur du kan använda ditt körkort på ett smartare sätt. Vi vill helt enkelt inspirera fler till att bli medvetna och smarta "mobilister" genom att lyfta fram fördelarna med några av de resurseffektiva och klimatsmarta alternativ till privatbilen som finns tillgängliga idag, framförallt i staden, men även på landsbygden. Och som vi ska se är det oftast lättare än vad man kan tro.



ISBN: 978-91-977352-7-8



9 789197 735278

GRÖNA BILISTER