



HÄLSOTRAMPARNA 2006

- Utvärdering av cykelkampanj i Östersund

Rapportförfattare:

Petter Björnsson, Grön Trafik

Eva Söderberg, Jämtland/Härjedalens Idrottsförbund

Sammanfattning

Enligt KLIMP-ansökan för projekt 7D Grön Trafik – mobilitetskontor i Östersunds kommun ska cykelkampanjer bedrivas för ökad cykling, förbättrad hälsa och minskade koldioxidutsläpp och Hälsotramparna var ett av de dessa.

Hälsotramparna 2006 genomfördes under december 2005 - december 2006. I genomförandet av kampanjen har Grön Trafik samverkat med SVAJ(Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling i Jämtlands län) och stöd har erhållits från personalavdelningen på Östersunds kommun.

Kampanjen marknadsfördes inom Östersunds kommun, Landstinget och inom företag. För värvningsmaterial, se bilaga 2 & 3. Ansökningar mottogs av Grön Trafik och SVAJ som skötte uttagningsprocessen.

Av de 25 uttagna Hälsotramparna kom 16 från Östersunds kommun, 8 från Jämtlands Läns Landsting, 1 från Milko AB och 1 från Odenskog Expanderar. De som togs ut för deltagande i kampanjen var vanebilister och/eller hade en låg fysisk aktivitetsnivå.

Av dessa skrev 24 ett kontrakt med kommunen och förband sig att under 7 månader göra 60% av resorna till och från jobbet med cykel.

Deltagarna utrustades med bra utrustning för att klara åretruntcykling, cykelhjälm, dubbdäck, cykelväska och cykeldator. Utrustning var i stort uppskattad av deltagarna enligt utvärderingen.

19 av de 24 deltagarna nådde det uppsatta målet att cykla till jobbet 60 % av arbetsresorna, 13 st nådde till och med över 80% och tre slutade på 90% och högre. 3 av deltagarna var ganska nära gränsen och låg mellan 49-55% medan de två återstående endast nådde 20 respektive 28%.

Totalt cyklade deltagarna i kampanjen ca 28 900 km under tramparperioden vilket motsvarar ca 5,4 ton koldioxid räknat som bilresa De beräknas också ha förbränt en energimängd motsvarar 160 kg choklad. För vissa av deltagarna har kampanjen även inneburit att de ökat sin cykling utöver jobbresorna, därför antas att vissa bilresor även under övrig tid har ersatts. 90% av de som svarat på utvärderingsenkäten har angett att de tänker fortsätta cykla även efter kampanjens slut och många av dem i stor omfattning, vilket gör att de långvariga effekterna förväntas bli höga.

Projektets effekter på deltagarnas hälsa utvärderades genom resultaten från hälsoprofilbedömningar (hpb) som gjordes före och efter tramparperioden, förändringar av fysiska data samt förändringar i sjukskrivningsfrekvens.

Fysiologiska resultat;

- 64 % av deltagarna i projektet gick ned i vikt under tramparperioden, en så mycket som 17,4 kg och en annan med 10,1 kg.
- 61% av deltagarna förbättrade sin syreupptagningsförmåga de två bästa med ca 35%.
- Det beräknade testvärdet som är ett bättre mått på konditionsnivån och som visar syreupptagningsförmåga i relation till kroppsvikt, förbättrades hos 67 % av deltagarna varav de två bästa över 40%.

Resultat av Hälsoprofilbedömningar;

- Antalet personer som var i behov av, eller i stort behov av, livsstilsförändringar minskade från 12 till 8 personer.
- Antalet som hade syreupptagningsförmåga som negativt belastande komponent sjönk från 4 till 1 från hpb 1 till hpb 2.
- Antalet som hade övervikt som negativt belastande komponent sjönk från 13 st till 10 st
- Antalet som angett upplevd hälsa som negativt belastande komponent sjönk också från 13 till 10 st.

Påverkan på sjukskrivningar;

- Påverkan på sjukskrivningar är ej statistiskt signifikant, men bland deltagarna sjönk sjukskrivningarna med 12% under tramparperioden jämfört med samma period föregående år.

Kampanjmedlen omfattade totalt 54 500 kr, varav Grön Trafik stod för 20 000 kr, Personalavdelningen i Östersunds kommun ställde upp med medel till utrustning för 10 Miljö- och hälsotrampare, 10 000 kr. Hälsoprofilbedömningar före och efter tramparperioden för totalt 25 deltagare finansierades av SVAJ. SVAJ stod även för arvudet till föreläsare (inspiration/hälsa/ kost). Av Cykelogen AB erhöles utrustning, däck väskor mm till reducerat pris.

Totalt sett anses kampanjens syfte och ha uppfyllts på ett mycket bra sätt. 20 av 21 som svarat på utvärderingsenkäten anger att de förändrat resvanor i allt från i någon mån till i mycket stor omfattning och att de i framtiden kommer att cykla mer eller mycket mer än tidigare. Dessvärre

Även syftet att sprida positiv information om cykling, hälsovinster, vintercykling, dubbdäck, utrustning m m har uppfyllts genom mediatäckning av kampanjen och genom ett antal föredrag på olika konferenser/seminarier mm.

Måluppfyllelse:

- **75% av deltagarna ska säga sig vilja cykla under minst hälften av sina resor till och från jobbet även när projektet avslutats**

Genom en miss i utformningen av utvärderingsenkäten kan inget säkert svar ges på detta mål. Det är dock troligt att det uppnåtts då många av svaren som givits pekar på detta.

67% av respondenterna har lämnat svar som tolkas som att de definitivt tänker cykla mer än hälften av sina resor till och från jobbet, 23% anger att de tänker cykla mer än innan oklart dock i vilken omfattning. Endast 5% anger att de inte vet om de kommer att cykla mera framöver.

- **Gruppen ska totalt minska sina sjukdagar med 10% jämfört med föregående år**

Resultaten visar att det totala antalet var 12% lägre för tramparperioden än för referensperioden året före, vilket innebar att det uppställda målet på 10 % minskning nåddes.

- **Öka sin syreupptagningsförmåga med 30%**

Medlet i ökning av syreupptagningsförmåga i gruppen som helhet var 6,6%. Endast två av deltagarna nådde det uppställda målet på 30%. Resultatet tyder på att målet var högt satt. Målet sattes också med utgångspunkt i tidigare projekt där brist på fysisk aktivitet var en viktigare del av utsållningen av deltagare. Bland deltagarna i Hälsotramparna 2006 fanns betydligt fler personer som redan var på ganska hög fysisk nivå redan från start, varför en 6,6%-ig ökning ändå får ses som positiv.

- **90% av deltagarna ska tycka att deras upplevda hälsa har förbättrats under projektet**

27 % deltagarna angav att de förbättrat sin upplevda hälsa under tramparperioden, 67 % uppgav ingen förändring och 9% en försämring. Den upplevda hälsan beror på många faktorer, familjesituation etc. vilket gör att resultaten från cykelkampanjen kan överskuggas. En betydande del av deltagarna hade redan från start en ganska hög fysisk prestationsnivå vilket gör att de faktorer för upplevd hälsa som inte påverkas av cykling proportionellt sett blir viktigare.

- **Projektet ska leda till 5 inslag i media under projektiden**

Målet har nåtts då hälsotramparkampanjen totalt förekom 9 gånger i olika media. Artiklar i fulltext återfinns i bilaga 7.

Deltagarna var i stort mycket nöjda med kampanjen och dess genomförande. Här följer ett urval av resultatet av utvärderingsenkäten, som besvarats av 21 av deltagarna;

- 19 respondenter svarade att de upplevt de positivt att vara Hälsotrampare i Östersund
- 20 respondenter anger att de ändrat resvanor i allt från i någon mån till i mycket stor omfattning.
- 7 av respondenterna svarade att de påverkat någon i sin närhet att börja cykla mer (arbetskamrater, sambo, fru, syster)
- 20 av respondenterna anger att omgivningen reagerat positivt till deras deltagande i kampanjen.
- 5 svarade att det skett saker på arbetsplatsen eller i omgivningen till följd av dennes deltagandet som hälsotrampare. Som ex angavs att de börjat cykla till skridskobanan, att fler försöker cykla och att många i omgivningen skulle vilja göra en hälsoprofil, och att företagshälsovården borde erbjuda liknande bedömningar för att få till en ändrad livsstil.
- 19 st tyckte att informationen skötts på ett bra sätt före och under kampanjen.
- 19 av respondenterna angav att de upplevt träffarna som positiva.
- 19 st angav att de var nöjda med utrustningen som erbjudits.
- 19 svarade att de var nöjda med hälsotesterna
- Samtliga 21 respondenter upplevde att kraven som ställts under projektet känts rimliga.

Innehållsförteckning

1	BAKGRUND	3
2	SYFTE OCH MÅL	3
3	UPPLÄGG OCH GENOMFÖRANDE	4
3.1	DELTAGARE & UTTAGNING	4
3.2	MORÖTTER	5
3.3	HÄLSOTRAMPARNAS SKYLDIGHETER.....	5
3.4	MARKNADSFÖRING OCH INFORMATION.....	6
3.5	TRAMPARTÄFFAR	6
3.6	METOD FÖR UPPFÖLJNING AV HÄLSOEFFEKTER	7
3.7	FINANSIERING OCH EKONOMI.....	7
3.8	ORGANISATION OCH ANSVARSFÖRDELNING.....	7
4	KAMPANJRESULTAT	7
4.1	EFFEKT PÅ KOLDIOXIDEMISSIONER	9
4.2	HÄLSORESLTAT	10
4.2.1	<i>Resultat av fysiologiska tester</i>	10
4.2.2	<i>Hälsoprofilbedömning</i>	12
4.2.3	<i>Påverkan på sjukskrivningar</i>	14
4.3	MEDIABEVAKNING.....	15
4.4	EKONOMISKT RESULTAT	16
5	UTVÄRDERING	17
5.1	UTVÄRDERING AV TRAMPARTÄFFAR	17
5.2	DELTAGARNAS ÅSIKTER EFTER GENOMFÖRT PROJEKT	18
5.3	UTVÄRDERING AV SYFTE OCH MÅL	21
5.4	IDÉER INFÖR FRAMTIDEN	22

Bilagor:

Bilaga 1; Projektbeskrivning	6s
Bilaga 2; Värningsanslag	1s
Bilaga 3; Ansökningsblankett	1s
Bilaga 4; Kontrakt mellan Östersunds kommun och deltagare	1s
Bilaga 5; Pressmeddelanden	2s
Bilaga 6; Infomaterial – Upptaktsträff	2s
Bilaga 7; Projekt Hälsotramparna i media	2s
Bilaga 8 Sammanställning av svar i utvärderingsenkät	

1 Bakgrund

Enligt KLIMP-ansökan för projekt 7D Grön Trafik – mobilitetskontor i Östersunds kommun ska cykelkampanjer bedrivas för ökad cykling, förbättrad hälsa och minskade koldioxidutsläpp och Hälsotramparna var ett av de specificerade åtgärderna. Ett liknande tramparprojekt har tidigare bedrivits inom projekt Grön Trafik vilket gav goda resultat, och detta gäller även projekt i andra delar av landet. Under 2004 genomfördes ett projekt inom landstinget i Uppsala under namnet Hälsocyklarna, vilket ledde till reducerat antal sjukskrivningstillfällen. Att fokusera på hälsoaspekterna har varit en framgångsfaktor när det gäller cykling. Med utgångspunkt i det tidigare genomförda miljö- och hälsotramparprojektet i Östersund och resultat från Hälsocyklarna i Uppsala har nu ett nytt projekt utformats med något fler deltagare och ett modifierat upplägg.

Inför genomförandet av kampanjen kontaktade Grön Trafik, SVAJ för samverkan. SVAJ står för Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling i Jämtlands län. Projektet pågår t.o.m. 31 december 2006 och har koppling till folkhälsoplanens målområde 4 "Ökad hälsa i arbetslivet". I projektet deltar 20 privata företag från hela länet deltar samt 3 kommuner, Länsstyrelsen och delar av Landstinget. Syftet med projektet SVAJ är bl.a. att följa och redovisa goda exempel och pröva nya hälsofrämjande modeller.

Även kommunens personalavdelning medverkade i projektet och stödde det finansiellt.

Genom årens lopp har vi hört att tobak är det enskilt största hotet mot folkhälsan, detta har under senare tid svängt och man har i forsknings rapporter sett att fysisk inaktivitet är ett minst lika stort hot mot vår hälsa. Forskningen visar också att det är en mycket måttlig mängd fysisk aktivitet som behövs för att bibehålla eller uppnå en god hälsa.

Positiva effekter av fysisk aktivitet under 30 minuter per dag:

- Stärker muskulatur, skelett och leder.
- Höjer konditionen.
- Ökar motståndskraften mot stress.
- Ökar fettförbränningen.
- Minskar risken för hjärtsjukdomar.
- Sänker blodtrycket.

2 Syfte och mål

Projektets syfte är att stimulera till förändrade resvanor hos en grupp människor som före projektets start till stor del förlitar sig på bilen för personlig transport. De är även tänkta att fungera som inspirationskälla för andra att förändra sina resvanor.

Genom att erbjudas möjligheten att cykla till jobbet under ett år är tanken att deltagarna ska uppleva fördelarna med förbättrad hälsa och kondition så positiva att de fortsätter cykla även efter projektets slut. Ett annat syfte är att upplysa allmänheten om cyklingens fördelar och att det även i Östersund är möjligt att cykla året runt.

Mål:

- 75% av deltagarna ska säga sig vilja cykla under minst hälften av sina resor till och från jobbet även när projektet avslutats
- Gruppen ska totalt minska sina sjukdagar med 10% jämfört med föregående år
- Öka sin syreupptagningsförmåga med 30%
- 90% av deltagarna ska tycka att deras upplevda hälsa har förbättrats under projektet
- Projektet ska leda till 5 inslag i media under projekttiden

3 Upplägg och genomförande

I tabell 1 återfinns en tidplan med översiktlig beskrivning av projektets huvudpunkter.

Tabell 1. Tidplan Hälsotramparna 2006

Tid	Aktivitet	Ansvar
Vecka 46	Värningsmaterial sprids	Grön Trafik /SVAJ
1 dec	Sista anmälan	
5 dec	Uttagning – uttagna kontaktas	Grön Trafik/SVAJ
V49-52	Hälsotester utförs (Eva kontaktar deltagare och bokar tider)	Eva Söderberg, J/H Idrottsförbund
12 januari	Upptaktsträff med Nils-Arne Olofsson	Grön Trafik /SVAJ
1 februari	Start av tramparperioden	
10 maj	Tramparträff med friskvårdsföreläsning av Helen Olsson friskvårdskonsulent på Jämtlands Läns Landsting	Grön Trafik /SVAJ
30 augusti	Tramparträff med kostföreläsning, Monica Karlsson, dietist på Jämtlands Läns Landsting	Grön Trafik /SVAJ
31 oktober	Slut på tramparperioden	
V44-47	Hälsotester utförs (Eva kontaktar deltagare och bokar tider)	Eva Söderberg, J/H Idrottsförbund
29 november	Avslutnings och avrundningsträff, med utdelning av (med genomgång av hälsoreultat) Utvärderingsenkät till deltagare (delas ut under avslutningsträff)	Grön Trafik/SVAJ
December	Rapportskrivning	Grön Trafik

3.1 Deltagare & uttagning

Projektet innebar att en grupp ursprungligen tänkt att bestå av 25 deltagare (varav 10 på kommun, 5 på landstinget och 10 bland privata företag) åtog sig att cykla istället för att åka bil till jobbet under 7 månader. Under uttagningsprocessen justerades deltagarantalet så att gruppen till slut bestod av 16 deltagare från kommunen, 8 deltagare från Landstinget och 2 från privat sektor. Den minskade andelen för privat sektor berodde på att antalet sökande var få.

Intresserade från kommunförvaltningen och företag anmälde sig till Grön Trafik och ansökningar inom landstinget gick till SVAJ. De som anmälde sig först och uppfyllde kriterierna fick chansen att bli hälso- och miljötrampare.

Urvalskriterier för Hälsotrampare

Urvalskriterierna för deltagande i hälsotramparprojektet skilde sig något mellan Grön Trafik som skötte uttagningen för kommunförvaltningen och företag och SVAJ som skötte

uttagningen av deltagare från landstinget. För deltagarna från kommunförvaltningen och företag lades största vikten på att deltagarna innan projektet var vanebilister och kört bil och från till jobbet. Tyngdpunkten för uttagning av deltagare från landstinget lades istället på behov av ökad fysisk aktivitet.

3.2 Morötter

För att sporra till att ansöka om deltagande som hälsotrampare och motivera de som utsetts försågs tramparna den utrustning cykelhjälm, dubbdäck, cykeldator och cykelväska.. Deltagarna fick behålla utrustningen efter projektets slutförande.

Därutöver fick deltagarna genomgå två hälsoprofilbedömningar (med konditionstest) för att se hur deras hälsa påverkades av projektet. En utvärdering av effekten på deltagarnas antal sjukdagar före och under projektet genomfördes också.

Under tramparperioden genomfördes tre tramparträffar. De får också möjlighet att höra 3 föreläsningar varav en med inspiratören Nils-Arne Olofsson som tidigare varit hälsotrampare (under upptaktsträffen), samt en på tema och föreläsning om kost och en med friskvårdstema & föreläsning om hälsa.

3.3 Hälsotramparnas skyldigheter

Deltagandet i Hälsotramparna medförde också ett antal skyldigheter som definierades i kontraktet, se bilaga 4. Under projekttiden förband sig miljö- och hälsotramparna att;

- Att under 10 månader göra minst 3 av 5 resor (60%) till och från jobbet med cykel. Målet är att cykla varje dag.
- Att delta i upptaktsträff och informationsträffar (3-4 st)
- Att varje månad rapportera in sina resultat och delge sina erfarenheter.
- Att medge publicering av mätdata från hälsoprofilbedömningar med konditionstest samt antal sjukdagar.
- Att använda hjälm under tramparperioden.

3.4 Marknadsföring och information

En kampanjhemsida lades ut under Grön Trafiks hemsida. Erbjudandet om deltagande spreds via kommunens och landstingens personalsidor på Internet och via Odenskog Expanderar till företagen i Odenskog. De intresserade företagen fick grundmaterial om projektet och information om vilka kriterier som gäller för att bli en miljö- & hälsotrampare. Milko AB informerades av SVAJ om projektet. Milkos kontaktperson spred sedan informationen vidare internt. I tabell 2 följer en sammanställning över vilka insatser som gjordes och hur ansvarsfördelningen såg ut. För material se bilaga 2 och 3.

Tabell 2. Informationsinsatser i projekt Hälsotramparna 2006

Insats	Distributionskanal	Utformning	Ansvarig
Hemsidesinformation	Kampanj-hemsida Personalsida Ösd kommun	Grön Trafik	Grön Trafik
Väravningsanslag, se bilaga 1	Internpost Företag/org.	Grön Trafik / Samverkande företag/org.	Grön Trafik SVAJ (landstinget)
Pressmeddelande: Upptaktsträff, se bilaga 5	Fax, Mail	Grön Trafik	Grön Trafik
Pressmeddelande: Avslutningsträff, se bilaga 5	Fax, Mail	Grön Trafik	Grön Trafik

3.5 Tramparträffar

Efter uttagningen inbjöds tramparna till en upptaktsträff med fika, där de fick information och material om tidsplan och hållpunkter, åtagandet, kontaktuppgifter till arrangörer samt cykel- och utrustningstips, se bilaga 6. De informerades även om Grön Trafiks och SVAJ:s roller i projektet. Nils-Arne Olofsson som tidigare deltagit i projektet ”Miljö- och hälsotramparna” deltog och informerade om sina erfarenheter. En runda där deltagarna fick berätta om sina målsättningar med deltagandet i projektet gjordes.

Två tramparträffar genomfördes under projektperioden. Tidpunkterna valdes så att de fördelades förhållandevis jämnt under tramparperioden. Tanken var att träffarna skulle användas för att peppa deltagarna, ge dem information om frågor i linje med projektets syfte, samt stämma av hur de upplever sitt deltagande. På den första träffen höll friskvårdskonsulent Helen Olsson som informerade om vilka övergripande faktorer som påverkar hälsan. Den andra träffen var istället dietist Monica Karlsson inbjuden för att informera om kostens betydelse. Träffarna avslutades med en runda där deltagarna fick dela med sig av sina erfarenheter sedan den senaste träffen.

En månad efter tramparperiodens slut genomfördes en avslutningsträff, där resultaten av cyklingen, och genomförda Hälsoprofilbedömningar presenterades. Även denna träff avslutades med en runda där deltagarna fick dela med sig av sina uppfattningar av sitt deltagande och projektet i sin helhet.

Träffarna hölls kl 18.00 – ca 19.30 i Domssalen på rådhuset i Östersund. Vid varje träff bjöds på smörgåsar och kaffe/te.

3.6 Metod för uppföljning av hälsoeffekter

Projektets hälsoeffekter utvärderas genom resultaten från hälsoprofilbedömningar (hpb), förändringar av fysiska data samt förändringar i sjukskrivningsfrekvens. Hälsoprofilbedömningarna utfördes av Eva Söderberg på Jämtland/Härjedalens Idrottsförbund.

De fysiologiska testerna utfördes i som en del av hälsoprofilbedömningarna och de data som studerats är syreupptagningsförmåga, kroppsvikt och konditionstestvärde, som beräknas utifrån syreupptagningsförmåga i relation till kroppsvikt och är ett bättre mått på konditionsnivån.

Data på deltagarnas sjukskrivningsfrekvens under tramparperioden, februari t o m oktober 2006, samt data från samma period under 2006 erhöles från Östersunds kommuns och landstingets personalenheter, samt från deltagande företag.

3.7 Finansiering och ekonomi

Kampanjmedlen omfattade totalt 54500 kr, varav Grön Trafik stod för 20 000 kr, Personalavdelningen i Östersunds kommun ställde upp med medel till utrustning för 10 Miljö- och hälsotrampare, 10 000 kr. Hälsoprofilbedömningar före och efter tramparperioden för totalt 25 deltagare finansierades av SVAJ. SVAJ stod även för arvodet till föreläsare (inspiration/hälsa/ kost).

Möjligheten till sponsring av hela eller delar av kostnaden för cykelhjälm, dubbdäck, cykelväskor och cykeldatorer från cykelhandlarna i Östersund undersöktes. Det mest förmånliga priset erhålls av Cykelogen AB. För resultat se 4.4 *Ekonomiskt resultat*.

3.8 Organisation och ansvarsfördelning

Grön Trafik organiserade och drev projektet i samarbete med SVAJ (Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling).

4 Kampanjresultat

Totalt ansökte 27 personer om att få bli Hälsotrampare.

Av de 25 deltagare som slutligen utsågs var 16 från kommunen, 8 från landstinget och 2 från privat sektor 8 (Odenskog Expanderar och Milko AB) . Den minskade andelen för privat sektor, jämfört med den ursprungliga projektplanen, berodde på att antalet sökande var få.

En av de utsedda deltagarna startade aldrig i kampanjen. De redovisade resultaten gäller därför de 24 deltagare som slutligen tackade ja till att delta i kampanjen och skrev under kontraktet.

Deltagarnas avstånd från bostaden till jobbet och deras uppnådda km-resultat och cyklingsfrekvens d v s andel cykling av resor till och från jobb, återfinns i tabell 3.

Tabell 3. Avstånd till jobb och cyklade distanser (km) under projektiden.

Deltagare	Cykelavstånd till jobbet i km (enkel väg)*	Summa km	Total cyklingsfrekvens
1	3,8	554	50%
2	6,7	1435	76%
3	6,5	1415	82%
4	4,3	766	49%
5	3,1	843	84%
6	Special**	635	86%
7	6,2 (3,7)	1463	73%
8	6,3 (12,0)	1743	83%
9	3,8	669	62%
10	8,3 (2,7)	1111	55%
11	7,8	1030	74%
12	8,0	816	28%
13	15,0	3960	87%
14	4,0	1024	69%
15	2,1	638	85%
16	5,7	1801	98%
17	7,2	1714	90%
18	2,5	407	81%
19	4,5	1278	77%
20	4,5	1547	92%
21	6,5	1495	82%
22	5,7	1653	85%
23	2,3	693	86%
24	2,6	210	20%
		28900	72%

* Värden i parantes under del av tramparperioden

** Cyklade olika sträckor i tjänsten under tramparperioden

Totalt cyklade deltagarna i kampanjen ca 28 900 km under tramparperioden. För vissa av deltagarna har kampanjen även inneburit att de ökat sin cykling utöver jobbresorna, därför antas att vissa bilresor även under övrig tid har ersatts. De beräknas därigenom ha förbränt en energimängd motsvarar 160 kg choklad.

19 av de 24 d v s 79% av deltagarna nådde det uppsatta målet att cykla till jobbet 60 % av arbetsresorna , se fig 1. 13 st nådde till och med över 80% och tre slutade på 90% och högre.

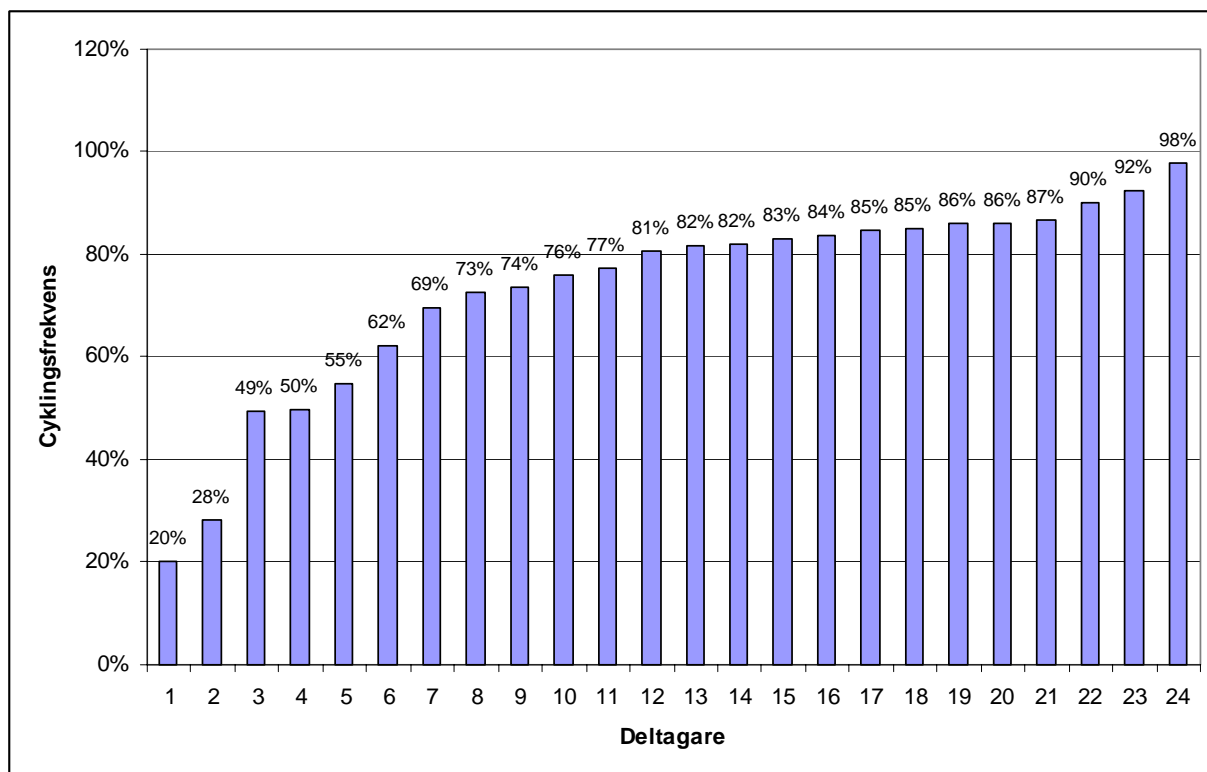


Fig 1. Cyklingsfrekvens under tramparperioden för deltagare i projekt Hälsotramparna 2006.

4.1 Effekt på koldioxidemissioner

Effekterna av åtgärden kan delas in i direkta och indirekta effekter. De direkta effekterna är lätta att beräkna och härrör från hälsotramparnas förändrade resemonster. De indirekta effekterna erhålls genom att kampanjen är ett sätt att informera och uppmuntra allmänheten att förändra sina resevanor och sprida information om cyklings positiva sidor. Att kampanjen även lett till indirekta effekter speglas av svaret på fråga 7 i utvärderingsenkäten, se 5.2 Deltagarnas åsikter efter genomfört projekt.

Totalt cyklade deltagarna i kampanjen ca 28 900 km under projekttiden. Detta motsvarar ca 5,4 ton koldioxid räknat som bilresa (emissionsfaktor enl EMV 2004). 90% av de som svarat på utvärderingsenkäten har angett att de tänker fortsätta cykla även efter kampanjens slut och många av dem i stor omfattning, vilket gör att de långvariga effekterna förväntas bli höga.

4.2 Hälsoreultat

Endast 22 av de 24 deltagarna genomförde alla hälsoprofilbedömningar. De ofullständiga testerna har uteslutits ur redovisningen. Hälsoprofilbedömningarna utfördes av Eva Söderberg på Jämtland/Härjedalens Idrottsförbund.

4.2.1 Resultat av fysiologiska tester

Resultatet från de arbetstester som genomfördes som en del av hälsoprofilbedömningarna före och efter tramparperioden samt förändringarna i kroppsvikt för respektive deltagare under samma period, återfinns i tabell 4.

Tabell 4. Resultat från fysiologiska tester före och efter tramparperioden.

Deltagare	Parameter*	hpb 1	hpb 2	Förändring	Procent
1	Beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	3,7	3,16	-0,54	-14,6%
1	Beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	46,5	43,9	-2,6	-5,6%
1	Vikt	80	71,9	-8,1	-10,1%
2	Beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	2,4	2,4	0	0,0%
2	Beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	30,7	30,2	-0,5	-1,6%
2	Vikt	78,4	82,2	3,8	4,8%
3	Beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	2,6	3,26	0,66	25,4%
3	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	28,3	36,57	8,27	29,2%
3	vikt	92,4	89,1	-3,3	-3,6%
4	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	X	X	X	X
4	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	X	X	X	X
4	vikt	78,5	82,2	3,7	4,7%
5	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	2,32	2,4	0,08	3,4%
5	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	32	33,8	1,8	5,6%
5	vikt	72,7	71,5	-1,2	-1,7%
6	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	2,42	2,98	0,56	23,1%
6	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	30,2	35,4	5,2	17,2%
6	vikt	80,5	84	3,5	4,3%
7	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	2,98	4,0	1,02	34,2%
7	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	43,13	55,5	12,37	28,7%
7	vikt	69	72,5	3,5	5,1%
8	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	3,49	4	0,51	14,6%
8	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	42	50,21	8,21	19,5%
8	vikt	83,3	81,6	-1,7	-2,0%
9	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	3,32	2,82	-0,5	-15,1%
9	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	52,7	45,5	-7,2	-13,7%
9	vikt	63,3	62	-1,3	-2,1%
10	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	4,4	4,4	0	0,0%
10	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	44,2	44,6	0,4	0,9%
10	vikt	101	100	-1	-1,0%
11	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	2,74	2,55	-0,19	-6,9%
11	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	48,91	44,7	-4,21	-8,6%
11	vikt	55,7	56,7	1	1,8%
12	beräknad syreupptagning (O ₂ l/m)	4,8	4,98	0,18	3,8%
12	beräknat testvärde (O ₂ ml/kgxmin)	58	60	2	3,4%
12	vikt	83,7	82,9	-0,8	-1,0%

Tabell 4 (forts). Resultat från fysiologiska tester före och efter tramparperioden.

Deltagare	Parameter*	hpb 1	hpb 2	Förändring	Procent
13	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	2,79	3,32	0,53	19,0%
13	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	29,7	43,7	14	47,1%
13	vikt	92	76	-16	-17,4%
14	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	2,42	3,35	0,93	38,4%
14	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	25,7	36,3	10,6	41,2%
14	vikt	94	92	-2	-2,1%
15	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	3,2	3,49	0,29	9,1%
15	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	30,83	33,2	2,37	7,7%
15	vikt	105	107	2	1,9%
16	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	2,8	2,88	0,08	2,9%
16	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	49,7	48,05	-1,65	-3,3%
16	vikt	58	60	2	3,4%
17	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	2,55	2,55	0	0,0%
17	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	40,4	40,48	0,08	0,2%
17	vikt	63,4	62,9	-0,5	-0,8%
18	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	4,56	4,65	0,09	2,0%
18	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	62,5	63,67	1,17	1,9%
18	vikt	73,4	73	-0,4	-0,5%
19	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	1,86	2,1	0,24	12,9%
19	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	28,2	32,1	3,9	13,8%
19	vikt	66	65	-1	-1,5%
20	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	3,72	2,79	-0,93	-25,0%
20	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	32,9	25,14	-7,76	-23,6%
20	vikt	113,6	111,1	-2,5	-2,2%
21	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	2,32	3	0,68	29,3%
21	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	21,3	28,57	7,27	34,1%
21	vikt	109	105	-4	-3,7%
22	beräknad syreupptagning (O ² l/m)	3,98	3,3	-0,68	-17,1%
22	beräknat testvärde (O ² ml/kgxmin)	53,72	43,4	-10,32	-19,2%
22	Vikt	73,6	75,6	2	2,7%

* Skillnaden mellan kondition som mäts i syreupptagningsförmåga, vilket motsvarar antal liter syre man kan omsätta per minut, och testvärdet är att vid beräkning av testvärde jämförs syreupptagningsförmåga med kroppsvikt. Testvärdet är alltså ett kombinerat värde av syreupptagning och vikt. En överviktig person som har ganska bra kondition kan alltså få ett dåligt testvärde p g a vikten.

64 % av deltagarna i projektet gick ned i vikt under tramparperioden, en så mycket som 16 kg och en annan med 8,1 kg.

61% av deltagarna förbättrade sin syreupptagningsförmåga de två bästa med ca 35%.

Det beräknade testvärdet som är ett bättre mått på konditionsnivån och som visar syreupptagningsförmåga i relation till kroppsvikt, förbättrades hos 67 % av deltagarna varav de två bästa över 40%.

4.2.2 Hälsoprofilbedömning

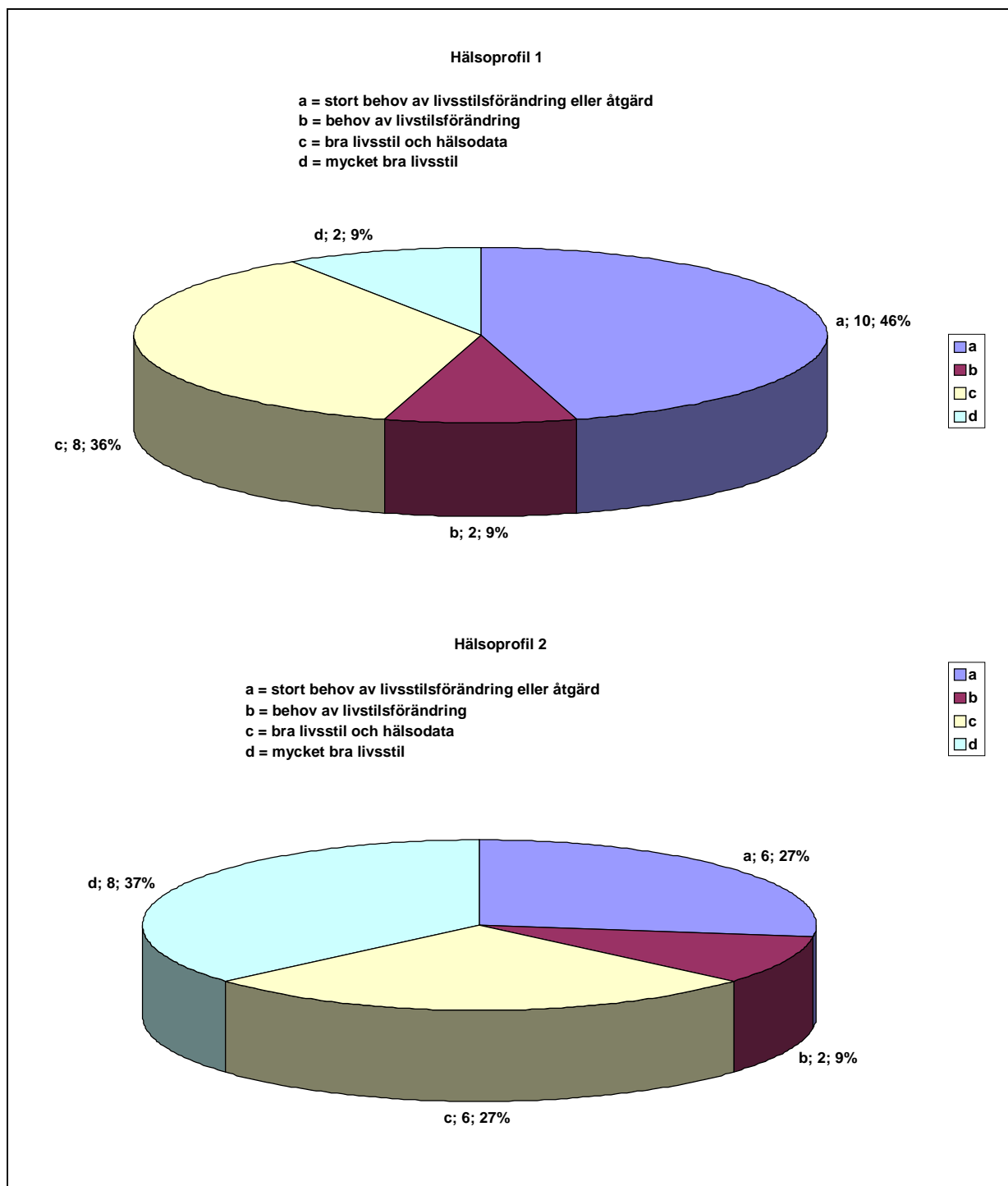
För att utvärdera projektets påverkan på deltagarnas hälsa genomfördes s k hälsoprofilbedömningar (hpb), en före tramparnas periodens start (hpb 1) och en efter (hpb 2).

Hälsoprofilbedömning är en metod inom området medvetandegörande kommunikation som syftar till att få individen att ta egenansvar för sin hälsa via positiva hälsovanor. Deltagarna får fylla i ett frågeformulär svar som avser den senaste månaden. Detta innebär att deltagaren gör en bedömning av sig själv i en femgradig skala (från 1 = negativt till 5 = positivt). Frågorna handlar om hälsovanor, (motionsvanor, kostvanor, tobaksvanor, alkoholvanor och medicin) hälsoupplevelser (symptom, upplevd stress, upplevd ensamhet, upplevd hälsa) samt vissa hälsodata (högt blodtryck, hjärtkärlmedicin, diabetes, astma, konditionsvärde, vikt, fysiskt aktiv)

Hälsoprofilen inleds med samtal utifrån dessa frågor och följs upp med skelettmätning, blodtrycksmätning, submaximalt arbetsprov på cykelergometer och avslutas med diskussion. För att presentera resultatet från hälsoprofilbedömningarna (hpb) på de 22 personer som genomförde både hpb 1 och hpb 2 utgick vi ifrån i vilken omfattning varje person är belastad med negativa komponenter i undersökningen. Komponenterna utgörs av individernas hälsovanor, hälsoupplevelser och fysiologiska mått. Negativa komponenter är sådana som faller inom ett gränsvärde som är satt för respektive komponent, se tabell 5.

Tabell 5 Gränsvärden och frekvensfördelning av belastande komponenter utifrån genomförda hälsoprofiler på 22 individer som ingått i projektet Hälsotramparna 2006.

Komponent	Gränsvärden	Hpb 1 antal personer med negativa komponenter (n)	Hpb 2 antal personer med negativa komponenter (n)
kost	1-3	13	11
tobak	1-4	3	2
alkohol	1-2	1	1
medicin	1-2	3	3
symptom	1-2	9	3
upplevd stress	1-2	3	2
upplevd ensamhet	1-2	0	0
upplevd hälsa	1-3	10	6
Högt blodtryck	140/90	1	2
vikt övervikt eller undervikt		13	10
beräknad maximal syreupptagningsförmåga	1-2	4	1
fysiskt inaktiv		0	0



Figur 2. Förekomst av negativa komponenter hos 22 cyklister i projektet Hälsotramparna hälsoprofil 1 & 2.
 a. > 3 negativa komponenter
 b. negativa komponenter eller totalt fysisk inaktiva
 c. 1-2 negativa komponenter
 d. 0 negativa komponenter

Tydlig tendens till förbättring från hpb 1 till hpb 2

Över hälften av deltagarna hade 3 eller fler negativa komponenter efter hpb 1 vilket innebär att dessa deltagare var i behov av livsstilsförändringar (grupp c och d).

Antalet personer som vid hpb1 var i behov av, eller i stort behov av livsstilsförändringar (hade 3 eller >3 negativa komponenter (grupp a+b)) var 12 personer, det minskade till 8 personer vid hälsoprofil 2.

Efter första hpb bedömde 9 st att de hade symptom enligt negativt belastande komponenter. Efter andra hpb hade antalet sjunkit till 3 st.

Tre komponenter som påverkas på ett direkt sätt av projektet är syreupptagningsförmåga, övervikt och upplevd hälsa. Antalet som hade syreupptagningsförmåga som negativt belastande komponent sjönk från 4 till 1 från hpb 1 till hpb 2. Antalet som hade övervikt som negativt belastande komponent sjönk från 13 st till 10 st och de som angett upplevd hälsa som negativt belastande komponent sjönk också från 13 till 10 st.

4.2.3 Påverkan på sjukskrivningar

Ett försök till att följa upp effekten av projektet på antalet sjukskrivningsdagar har gjorts. Den lilla gruppen deltagare och den förhållandevis korta projektperioden gör dock att resultaten inte är statistiskt signifikanta utan endast bör ses som en fingervisning om den verkliga effekten. Resultaten visar att det totala antalet sjukdagar (deltids sjukdagar summerade till hela sjukdagar) var 12% lägre för tramparperioden än för referensperioden året före, vilket innebar att det uppställda målet på 10 % minskning nåddes. Resultat för respektive deltagare återfinns i tabell 6.

Tabell 6. Antal hela sjukskrivningsdagar för deltagare i projekt Hälsotamparna 2006

Deltagare	2005	2006
	feb-okt	feb-okt
1	0	0
2	0	0
3	0	13
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	0	0
9	14	0
10	13	10
11	0	3
12	26	0
13	7	4
14	0	0
15	3	7
16	27	6
17	0	0
18	0	0
19	8	51,75
20	0	0
21	3	0
22	83	52,75
23	1	15
Summa	185	162,5

4.3 Mediabevakning

Miljö- och hälsotramparna uppmärksammades genom ett antal artiklar i lokalpressen och inslag i Radio och TV. En sammanställning av mediabelysningen återfinns i tabell 7.

Tabell 7. Mediabelysning av projekt Hälsotramparna 2006

Datum	Media	Typ	Rubrik / Tema
2006-01-12	Radio Jämtland, lokalnyheter kl 8.30	Inslag	Dubbdäck till hurtiga cyklister i hälsoprojekt
2006-01-12	Radio Jämtland, lokalnyheter kl 9.30	Inslag	Dubbdäck till hurtiga cyklister i hälsoprojekt
2006-01-12	SR Jämtlands hemsida www.sr.se/jamtland	Notis	Dubbdäck till hurtiga cyklister i hälsoprojekt
2006-01-13	ÖP	Artikel	Trampar för bättre luft och hälsa
2006-01-13	TV4 Mitt, kl 07:35	Inslag	Hälsotramparna
2006-01-13	TV4 Mitt, kl 08:35	Inslag	Hälsotramparna
2006-01-13	TV4 Mitt, kl 09:15	Inslag	Hälsotramparna
2006-11-30	ÖP	Artikel	Hälsotramparna i mål
2006-11-30	ÖP, WebTV, kl 07.00	Inslag	Hälsotramparna

Totalt förekom miljö- och hälsotramparkampanjen 9 gånger i olika media. Artiklar i fulltext återfinns i bilaga 7.

4.4 Ekonomiskt resultat

Av tabell 8 framgår att det ekonomiska resultatet för kampanjen blev ett överskott på 786 kr, faktura för sista fiket har dock ej inkommit och summan kan komma att justeras någon krona.

Tabell 8. Ekonomisk redovisning för projekt Hälsotramparna 2006

Utgifter	Summa
Hälsoprofilbedömningar	24 000 kr
Dubbdäck, hjälmar, cykeldatorer, cykelväskor	24 975 kr
Arvode föreläsare, upptaktsträff	500 kr
Fika (samtliga träffar)*	4239 kr
Totalt	53 714 kr
Inkomster	Summa (kr)
Grön Trafik	20 000 kr
Arbetsmarknadsenheten	10 000 kr
SVAJ	24 500 kr
Totalt	54 500 kr
Resultat	+ 786 kr

* Faktura för fiket på sista träffen har ännu inte inkommit, en kostnad på 1080 kr har antagits.

5 Utvärdering

5.1 Utvärdering av trampartäffar

I tabell 9 och 10 presenteras svaren på enkäten som gjorde för utvärdering av tramparträff med föreläsning av friskvårdskonsulent Helen Olsson och tramparträff 2 med föreläsning av dietist Monica Karlsson. Bland de som svarat på enkäterna är alla utom en genomgående positiva och tyckte att träffarna varit givande och gett dem nya kunskaper.

Tabell 9. Resultat av utvärderingsenkät för tramparträff 1 med hälsotema.

Frågor	Svar
1) Tyckte ni att föredraget var givande och gav er ny kunskap?	1) Det var riktigt trevlig och det gav lite att tänka på. 2) Jag hade inga större förväntningar men det gav lite att fundera över hur vår livsstil är. 3) Nej
2) Uppfyllde träffen era förväntningar?	4) Jag tycker det hon berättade var väldigt bra, en liten påminnelse om hur vi verkligen lever.
3) Saknade ni något, och i så fall vad?	1) Ja jag tyckte det var bra, lagomt länge och mycket bra info..... 2) Ja
4) Övriga kommentarer:	3) Nej 4) Lite mindre av klagandet över snöröjningen..... ;)
	1) Ja en del 2) Ja 3) Mer tid till att prata med varann, jag var sen så ni kanske började med det. 4) Inget svar
	1) Föredraget var bra. Även om man hört en del förut är det bra och motiverande att höra det igen och att höra det av någon som man inte har hört tidigare. På det viset får man en ny vinkling på ämnet. Och en del var nytt också! 2) Ja. 3) Nej. 4) Inspirerande föredragshållare
	1) Nej. 2)? 3) Inget svar 4) Det är inte rättvist av mig att kommentera eftersom jag inte hade möjlighet att delta hela tiden.
	Jag tycker att det var en trevlig stund, både lärorik och stödande för vårt fortsatta trampande. För att inte tala om "mumsigt fika". Vi trampare behöver någon som bryr sig om oss på detta sätt, för att vi ska hålla humöret och lusten uppe. Tack för det!!

Tabell 10. Resultat av utvärderingsenkät för tramparträtt 2 med hälsotema.

Frågor	Svar
1) Tyckte ni att föredraget var givande och gav er ny kunskap?	1) Ja, jag tyckte det var givande o gav lite ny kunskap. 2) Ja, hur man tänker om tilläggsmat var nytt för mig. 3) Jag saknade hennes bilder ,det va lite synd, men hon va bra ändå
2) Uppfyllde träffen era förväntningar?	4) Inget svar
3) Saknade ni något, och i så fall vad?	Ja, det var riktigt intressant, för det tar lång tid att ändra alla ovanor så det kan inte bli för ofta som man blir påmind om den bistra sanningen, att man själv ansvarar för sina vanor. Det var över mina förväntningar. Det var faktiskt en hel del nya fakta för mig som jag nu har tagit till mig. Det som var lite otur var data problemen med utskicken men det löste sig ändå på ett bra och smidigt sätt. Det var intressant att höra vad viss skräpmat har i energi jämfört med lagad mat. Så nu är det slut på varmkorv för min del och godispåsen har minskat drastiskt.
4) Övriga kommentarer:	Informationen var bra, även om det var sådant jag hört förut. Tycker det är bra att bli påmind då och då. Bra att det var en dietist som höll i informationen. Tycker att det är bra med sådan här info. kopplat till hälsotramparna. Att må bra och ta hand om sin hälsa är ju en helhet av bra kost och att man rör på sig. Det var synd för henne att inte tekniken fungerade, även om det gick bra för henne att ändra formen för framförandet.
	Jag tyckte att det var en intressant föreläsning om kost och hälsa. Det var väl inte direkt något nytt som jag lärde mig snarare en bekräftelse på vad jag redan kan och en uppfräschning av kunskaperna. Mina förväntningar infriades och jag tycker att det har varit bra att vi har haft dessa träffar. Gott fika har det varit också!

5.2 Deltagarnas åsikter efter genomfört projekt

Efter att tramparperioden avslutats fick deltagarna svara på en enkät om hur de upplevt kampanjen. Enkäten bestod av två huvuddelar. Den första delen var inriktad på deltagandet i kampanjen, fråga 1-10, och den andra på kampanjens genomförande, fråga 11-17. Frågor och sammanställning av svaren från enkäten återfinns i tabell 11. I bilaga 8 finns samtliga enkätsvar.

Tabell 11. Resultat av utvärderingsenkät Hälsotramparna 2006

Fråga	Svar
1. Hur har du upplevt att det har varit att vara miljö- och hälsotrampare på ditt företag och i Östersund?	19 av 21 respondenter svarade att de upplevt de positivt att vara Hälsotrampare i Östersund (Positiv, trevligt, intressant, mycket bra, bra, jätteroligt). En svarade att det varit ok och ett svar är svårtolkat men tyder på att intresset från arbetskamrater varit stort
2. Har kampanjen fått dig att ändra dina resvanor? Hur mycket tror du att du kommer att cykla i framtiden till/från och i arbetet respektive på fritiden?	20 av 21 respondenter anger att de ändrat resvanor i allt från i någon mån till i mycket stor omfattning. <i>Citat:</i> "Det har ändrat mina resvanor helt" "Jag kommer att cykla så ofta jag bara kan, i ur och skur" "Jag kommer att cykla i vinter med, det har blivit en livsstil" "Jag cyklar mycket mer än tidigare"
3. Fördelar med att cykla istället för att ta bilen till jobbet?	De flesta har här angett hälsan och motion, miljön och att spara pengar (bensin/parkering), men även man känner sig piggare, att cykeln ger större frihet än bilen och att man får uppskattning av omgivningen.

Tabell 11 (forts) Resultat av utvärderingsenkät Hälsotramparna 2006

Fråga	Svar
4. Nackdelar med att cykla istället för att ta bilen till jobbet?	9 av 21 respondenter svarade att de inte kunde finna några nackdelar. Exempel på nackdelar som de resterande uppgav var dåligt väder, snöbelagda cykelbanor, halka, stressigt att behöva byta om, stressigt om man ska hämta barn på fritids, risk att cykla omkull, man blir svettig, bök med klädbyten, går inte att transportera större saker, svårt att få tiden att räcka om man har andra ärenden.
5. Vilka var orsakerna till att du inte cyklade till jobbet de dagar du inte gjorde det?	Exempel på vanliga svar: Vädret, oplogat på cykelbanorna, förkylningar/sjukdom, behov av bil i tjänsten, behov av bil för ärenden efter jobbet, tider att passa, att man skulle åka på tjänsteresor med packning.
6. Har ditt deltagande i kampanjen fått några i din närhet (anhöriga, arbetskollegor, bekanta...) att ändra sina resvanor?	7 av respondenterna svarade att de påverkat någon i sin närhet att börja cykla mer (arbetskamrater, sambo, fru, syster) 7 säger att de inte vet/att det är möjligt och att många blivit intresserade/avundsjuka eller liknande. 7 st har svarat nej
7. Har något hänt på din arbetsplats för att stimulera till ökad cykling under kampanjens gång och i så fall vad (t ex duschmöjligheter, cykelparkeringar mm.)?	20 svarade att det inte hänt något, 6 st av dessa anger att det inte heller finns något behov. 1 har angett att alla som ville fick kostnaden för deltagande i cykelkampanjen Utmaningen 2006 betald.
8. Hur har inställningen till ditt deltagande i kampanjen varit bland kollegor, chefer, anhöriga, och bekanta?	20 av tramparna anger att omgivningen reagerat positivt till deras deltagande i kampanjen. Omgivningen har enligt respondenterna agerat nyfiket, förvånat, folk har varit intresserade, imponerade, en del har varit oroliga vid halt vägslag. "Flera har frågat om det blir fler hälsotramparprojekt." 1 respondent skriver att kollegor till en början var positiva men sedan tyckte det var vansinne att cykla på vintern och att starta ett cykelprojekt då
9. Har du fått stöd från din arbetsgivare?	12 av respondenterna anger att de inte fått något stöd från sin arbetsgivare. 2 anger att de fick lite stöd 7 anger att de fått stöd av sin arbetsgivare.
10. Har det hänt något annat på din arbetsplats eller i din omgivning till följd av ditt deltagande?	16 av respondenterna svarade att det inte hänt något. 5 svarade ja. Som ex angavs att de börjat cykla till skridskobanan, att fler försöker cykla och att många i omgivningen skulle vilja göra en hälsoprofil och att företagshälsovården borde erbjuda liknande bedömningar för att få till en ändrad livsstil.
11. Tycker du att informationen skötts på ett bra sätt före och under kampanjen?	19 st tyckte att informationen skötts på ett bra sätt före och under kampanjen. 1 svarade både ja och nej 1 svarade nej I kommentarerna angavs sena kallelser till träffar och dålig information om när projektet egentligen startade och strul med info om när utrustningen fanns tillgänglig som negativt.
12. Är det något som du saknat i projektet som kunnat gjort det lättare för er att nå det uppställda målet?	14 svarade nej på frågan 6 svarade ja 1 svarde vet ej Bland de som svarade nej angavs att de saknat: - bättre snöröjning på cykelbanor och till Ås - att de borde ha startat tidigare under hösten - mer feedback, mail, träffar, sammandrag från träffarna om man inte kunnat delta - Peppningsamtal, deluppföljning under projektets gång

Tabell 11 (forts) Resultat av utvärderingsenkät Hälsotramparna 2006

Fråga	Svar
13. Dina erfarenheter från tramparträffar är...	<p>19 av respondenterna angav att de upplevt träffarna som positiva</p> <p>2 lämnade inget svar då de inte deltagit i träffarna</p> <p><i>Citat:</i></p> <p>"Det har varit bra att träffas samman och ta del av varandras erfarenheter. Jag har blivit peppad av träffarna att fortsätta."</p> <p>"Bra med den info som dietisten hade"</p> <p>"Höra hur det går för de andra, erfarenheter- positiva och negativa."</p> <p>"Kul att höra de andras erfarenheter, man hör till andra som gör samma sak."</p> <p>"Det har varit bra information, kul att höra andras erfarenheter."</p> <p>"De träffar jag var på var inspirerande eftersom man fick höra vad de andra hade för erfarenheter. Intressanta föreläsare också."</p> <p>"Det är intressant att höra hur de andra upplever det"</p> <p>"Intressanta ämnen och lagom långa och inte för ofta."</p> <p>"Praktiska tips i början om hjälmbärande och klädval, bra att få se vilka de andra deltagarna är och höra orsakerna till att de är med."</p>
14. Är du nöjd med den utrustning som tillhandahölls under kampanjen?	<p>19 st angav att de var nöjda med utrustningen som erbjudits.</p> <p>1 svarade ja och nej, då det ej fanns dubbdäck till dennes cykel.</p> <p>1 svarade nej</p> <p>Negativa anmärkningar har kommit på de 28tums dubbdäcken som upplevdes som för smala då det snöat.</p> <p>Både positiva och negativa men övervägande positiva kommentarer fanns om såväl däck , som väskor.</p> <p>Hjälmen och datorn fick bara positiva omdömen.</p>
15. Är du nöjd med den hälsotesterna?	<p>19 svarade att de var nöjda med hälsotesterna</p> <p>2 svarade ja och nej. En av dessa svarade att denne var nöjd med testet men inte med resultatet p g a sjukdom. Den andra tyckte att det borde vara "en riktig hälsoundersökning med bl a blodprover och EKG"</p> <p><i>Citat:</i></p> <p>"Även om jag kände att jag mådde bra är det alltid bra att få tänka efter och också göra en konditionstest"</p> <p>"Borde vara en riktig hälsoundersökning med bl a blodprover och EKG".</p> <p>"Det fanns tid för reflexion tillsammans, när man gick igenom resultatet. för att man då har lättare till förändringar som är till fördel för sin egen hälsa."</p> <p>"Har kommit igång med träning och det har gett mig motivation till fortsatt tränande."</p> <p>"Bra med tester som ser till helheten och inte varje del för sig"</p> <p>"Testerna i sig var bra, även om jag kanske inte nådde upp till mina mål. En orsak till det var att jag haft långdragna infektioner och problem min astma under våren och hösten och således inte kunnat cykla och träna i den utsträckning jag velat."</p> <p>"Bra att få möjlighet att följa upp utvecklingen av konditionen"</p> <p>"Det är bra att få sig själv uppkollad och få tänka till utifrån kost, motion etc."</p> <p>"Jag är nöjd om med tanke på min insats. Trevligt bemötande, bra dialog."</p>
16. Tycker du att de krav som ställts på dig känns rimliga?	<p>Samtliga 21 respondenter upplevde att kraven som ställts under projektet känns rimliga.</p>
17. Förslag på förbättringar, kommentarer	<p>"Bättre att börja på hösten så att man förbättrat konditionen och fått bättre benstyrka tills vintersäsongen börjar</p> <p>"En ordentlig hälsokontroll med provtagningar, EKG etc i starten & slutet."</p> <p>"Bra vinterdäck"</p> <p>"Bra cykelväska"</p> <p>"Sedan är det bara att köra på med nytt projekt"</p> <p>"Jag kan tycka att bredare däck vore bättre. Annars tycker jag det har varit bra."</p> <p>"Lycka till med nästa grupp!"</p>

5.3 Utvärdering av syfte och mål

Totalt sett anses kampanjens syfte och ha uppfyllts på ett mycket bra sätt. 20 av 21 som svarat på utvärderingsenkäten anger att de förändrat resvanor i allt från i någon mån till i mycket stor omfattning och att de i framtiden kommer att cykla mer eller mycket mer än tidigare.

Dessvärre

Även syftet att sprida positiv information om cykling, hälsovinster, vintercykling, dubbdäck, utrustning m m har uppfyllts genom mediatäckning av kampanjen och genom ett antal föredrag på olika konferenser/seminarier mm.

Måluppfyllelse:

- **75% av deltagarna ska säga sig vilja cykla under minst hälften av sina resor till och från jobbet även när projektet avslutats**

Genom en miss i utformningen av utvärderingsenkäten kan inget säkert svar ges på detta mål. Det är dock troligt att det uppnåtts då många av svaren som givits pekar på detta. 67% av respondenterna har lämnat svar som tolkas som att de definitivt tänker cykla mer än hälften av sina resor till och från jobbet, 23% anger att de tänker cykla mer än innan, oklart dock i vilken omfattning. Endast 5% anger att de inte vet om de kommer att cykla mera framöver.

- **Gruppen ska totalt minska sina sjukdagar med 10% jämfört med föregående år**

Resultaten visar att det totala antalet var 12% lägre för tramparperioden än för referensperioden året före, vilket innebar att det uppställda målet på 10 % minskning nåddes.

- **Öka sin syreupptagningsförmåga med 30%**

Medlet i ökning av syreupptagningsförmåga i gruppen som helhet var 6,6%. Endast två av deltagarna nådde det uppställda målet på 30%. Resultatet tyder på att målet var högt satt. Målet sattes också med utgångspunkt i tidigare projekt där brist på fysisk aktivitet var en viktigare del av utsållningen av deltagare. Bland deltagarna i Hälsotramparna 2006 fanns betydligt fler personer som redan var på ganska hög fysisk nivå redan från start, varför en 6,6%-ig ökning ändå får ses som positiv.

- **90% av deltagarna ska tycka att deras upplevda hälsa har förbättrats under projektet**

27 % deltagarna angav att de förbättrat sin upplevda hälsa under tramparperioden, 67 % uppgav ingen förändring och 9% en försämring. Den upplevda hälsan beror på många faktorer, familjesituation etc. vilket gör att resultaten från cykelkampanjen kan överskuggas. En betydande del av deltagarna hade redan från start en ganska hög fysisk prestationsnivå vilket gör att de faktorer för upplevd hälsa som inte påverkas av cykling proportionellt sett blir viktigare.

- **Projektet ska leda till 5 inslag i media under projekttiden**

Målet har nåtts då hälsotramparkampanjen totalt förekom 9 gånger i olika media. Artiklar i fulltext återfinns i bilaga 7.

5.4 Idéer inför framtiden

- Anmälan via webbformulär
- Rapportering av månadsresultat via webbformulär
- Uppföljning av effekt på hjälmanvändning?
- Överenskommelse med cykelhandlare om montering av cykeldäck & ev. cykeldator?
- Grövre vinterdäck
- Bättre rutin för påminnelser om träffar

Projektbeskrivning

Hälsotramparna

Bakgrund

I projekt Grön Trafik ska kampanjer bedrivas för ökad cykling, förbättrad hälsa och minskade koldioxidutsläpp. Ett liknande tramparprojekt har tidigare bedrivits inom projekt Grön Trafik vilket gav goda resultat, och detta gäller även projekt i andra delar av landet (se bilaga 1). Under 2004 genomfördes ett projekt inom landstinget i Uppsala under namnet Hälsocyklarna, vilket ledde till reducerat antal sjukskrivningstillfällen. Att fokusera på hälsoaspekterna har varit en framgångsfaktor när det gäller cykling. Med utgångspunkt i det tidigare genomförda miljö- och hälsotramparprojektet i Östersund och resultat från Hälsocyklarna i Uppsala har nu ett nytt projekt utformats med något fler deltagare och ett modifierat upplägg.

Genom årens lopp har vi hört att tobak är det enskilt största hotet mot folkhälsan, detta har under senare tid svängt och man har i forsknings rapporter sett att fysisk inaktivitet är ett minst lika stort hot mot vår hälsa. Forskningen visar också att det är en mycket måttlig mängd fysisk aktivitet som behövs för att bibehålla eller uppnå en god hälsa.

Positiva effekter av fysisk aktivitet under 30 minuter per dag:

- Stärker muskulatur, skelett och leder.
- Höjer konditionen.
- Ökar motståndskraften mot stress.
- Ökar fettförbränningen.
- Minskar risken för hjärtsjukdomar.
- Sänker blodtrycket.

Syfte och mål

Projektets syfte är att stimulera till förändrade resvanor hos en grupp människor som före projektets start till stor del förlitar sig på bilen för personlig transport. De är även tänkta att fungera som inspirationskälla för andra att förändra sina resvanor.

Genom att erbjudas möjligheten att cykla till jobbet under ett år är tanken att deltagarna ska uppleva fördelarna med förbättrad hälsa och kondition så positiva att de fortsätter cykla även efter projektets slut. Ett annat syfte är att upplysa allmänheten om cyklingens fördelar och att det även i Östersund är möjligt att cykla året runt.

Mål:

- 75% av deltagarna ska säga sig vilja cykla under minst hälften av sina resor till och från jobbet även när projektet avslutats
- Gruppen ska totalt minska sina sjukdagar med 10% jämfört med föregående år
- Öka sin syreupptagningsförmåga med 30%
- 90% av deltagarna ska tycka att deras upplevda hälsa har förbättrats under projektet
- Projektet ska leda till 5 inslag i media under projekttiden

Projektidé och genomförande

Idén med projektet är att en grupp (25 st varav 10 på kommun, 5 på landstinget? och 10 bland privata företag) vanebilister skriver ett kontrakt med kommunen och förbinder sig att under ett år cykla minst tre av fem dagar i veckan till och från jobbet med cykel, se bilaga 2.

Morötter och urvalskriterier

För att sporra till att ansöka om deltagande som hälsotrampare och motivera de som utses erhåller tramparna den utrustning som presenteras nedan. All utrustning får deltagarna behålla vid årets slut. Om cyklingen avbryts under perioden står tramparen för kostnaden, eller lämnar tillbaka utrustningen .

Deltagarna utrustas med:

- Regnställ
- Dubbdäck
- Hjälms
- Cykeldator
- Cykelväska

De får därutöver genomgå två hälsoprofilbedömningar (med konditionstest) för att se hur deltagarnas hälsa påverkas av projektet. Utvärdering av effekten på deltagarnas antal sjukdagar före och under projektet kommer också att genomföras.

De får också möjlighet att höra 3 föreläsningar varav en med inspiratören Nils-Arne Olofsson som tidigare varit hälsotrampare (under upptaktsträffen), samt en på tema kost och en med friskvårdstema.

I slutet av projektet lottas priser ut till de som fullföljt sitt åtagande i form av massage och badkort och stegräknare.

Deltagarna skall vid projektets start åka bil till och från jobbet (även kollektivt?) och uppge hur resvanorna ser ut (hur långt de har till jobbet och vilket färdstätt som används. De som anmäler sig först får vara med.

Att bli utsedd till trampare medför också ett antal skyldigheter som presenteras i nedan.

Hälsotramparen förbinder sig till:

- Att under 10 månader göra 3 av 5 av resor till och från jobbet med cykel.
- Att delta i upptaktsträff
- Att varje månad rapportera in sina resultat
- Att medge publicering av mätdata från hälsoprofilbedömningar med konditionstest samt antal sjukdagar
- Att använda hjälm.

Information och uttagning

Erbjudandet sprids via kommunens och landstingens personalhemsidor och via Odenskogsprojektet. De intresserade företagen får grundmaterial om projektet och information om vilka kriterier som gäller för att bli en miljö- & hälsotrampare. Företagets kontaktperson kan sedan sprida informationen vidare internt.

Intresserade trampare anmäler sig till Grön Trafik. Det blir de som anmäler sig först och uppfyller kriterierna som får chansen att bli hälso- och miljötrampare.

Efter uttagningen inbjuds tramparna till en upptaktsträff med fika, där de informeras om tidsplan och upplägg för projektet. En tidigare miljö- och hälsotrampare deltar och informerar om sina erfarenheter. Träffen arrangeras av Grön Trafik och SVAJ.

Efter upptaktsträffen utförs sedan den första hälsoprofilbedömningen för att ta reda på tramparnas fysiska utgångsläge.

Därefter rapporterar deltagarna varje månad in sina resultat. En mall tas fram för att rapportera in resesättet.

Tidsplan

En upptaktsträff anordnas i januari 2006

Projektfaser:

Uppstart/Sponsorfas	okt 2005
Marknadsföring	okt-nov 2005
Uttagning	okt-nov 2005
Tester	dec 2005
Tramparperiod	1 jan 2006 – 31 okt 2006
Tester och utvärdering	nov-dec 2006

Styrgrupp och organisation

Grön Trafik organiserar och driver projektet i samarbete med Östersunds kommuns hälsoplanerare och i samverkan med J/H i rörelse och ingående företag och organisationer.

Marknadsföring

Pressmeddelande skickas till media före projektets start och under projekttiden.

Information om projektet sprids också på Grön Trafiks, kommunens, landstingets, Odenskog Expanderars och SVAJ:s hemsidor, under cykelbyardagen, våren 2006 och under Europeiska trafikantveckan 2006. Information om projektet kan även förslagsvis publiceras i Vårt Östersund och under aktuellt på Östersunds kommuns hemsidor.

Ekonomi

För att finansiera projektet krävs det medfinansiärer och/eller sponsring.

Hälsoprofilbedömningar före och efter tramparperioden för totalt 25 deltagare sponsras av SVAJ. SVAJ står även för arvodet till föreläsare (inspiration/hälsa/ kost).

Möjligheten till sponsring av dubbdäck/cykelväskor/cykelhjälm från cykelhandlarna i Östersund undersöks.

Personalavdelningen i Östersunds kommun ställer upp med medel till utrustning för 10 Miljö- och hälsotrampare (10 000 kr).

Utgifter

Utrustning kostar cirka 1000 kr/trampare. (dubbdäck, hjälm, cykeldator, cykelväska)
Fika vid 3-4 träffar = 3000-4000 kr

Grön Trafik avser att satsa 20 000 kronor i projektet Hälsotramparna bla till finansiering

Rapportering och uppföljning

Uppföljning och utvärdering av projektet sker genom framställande av en skriftlig rapport efter projekttidens slut.

Effekt på koldioxidemissioner

Effekterna av åtgärden kan delas in i direkta och indirekta effekter. De direkta effekterna är lätta att beräkna och härrör från miljö- och hälsotramparnas förändrade resemonster. De indirekta effekterna erhålls däremot genom att kampanjen kan utnyttjas för att informera och uppmuntra allmänheten att förändra sina resevanor och sprida information om cyklingens positiva sidor. I de företag som har en hälsotrampare kan spinnoff-effekter uppkomma.

Vid antagandet att 20 hälsotrampare cyklar tre till fem kilometer två gånger per dag under 135 dagar **minskar koldioxidutsläppen** med ca **1662-2770 kg**. Beräkningen grundas på att resorna i annat fall skulle ha genomförts med personbil med en bensinförbrukning på 0,9 l/mil och att varje liter bensin ger upphov till 2,28 kg koldioxid vid förbränning. Blir det fler än 20 hälsotrampare ökar naturligtvis reduktionen.

Bli hälsotrampare!

Förbättra din hälsa, miljön & spara pengar

Åker du bil till och från arbetet men kan tänka dig att börja cykla 3 dagar av 5, under perioden jan - nov 2006? Målet är att du cyklar varje dag.

Ta chansen att ändra livsstil! Delta i projektet som arrangeras av Grön Trafik i samverkan med SVAJ (Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling i Jämtlands län) och Östersunds kommun.

Villkor för deltagande framgår av ansökningsblanketten.

OBS! Cyklar du redan i dag regelbundet till och från arbetet kan du inte vara med i projektet.



Vi erbjuder dig:

- ▶ Cykelhjälm
- ▶ Cykeldator
- ▶ Dubbdäck
- ▶ Cykelväska
- ▶ Hälsotester (före och efter tramparperioden)
- ▶ Inspierande hälsoföreläsningar

Ta chansen till:

- ▶ Lägre vikt
- ▶ Mer ork
- ▶ Sänkt blodtryck
- ▶ Lägre blodfetter
- ▶ Sänkt stressnivå

Anmäl ditt intresse!

Internposta din ansökningsblankett till Petter Björnsson, Grön Trafik, senast 1 december. De 10 personer inom kommunförvaltningen som först anmäler sig och som uppfyller kriterierna får chansen att bli hälsotrampare.

Mer information får du av:

Petter Björnsson, Grön Trafik
063-14 45 94
petter.bjornsson@ostersund.se



Bli hälsotrampare!

Förbättra din hälsa, miljön & spara pengar

Åker du bil till och från arbetet men kan tänka dig att börja cykla 3 dagar av 5, under perioden jan - nov 2006? Målet är att du cyklar varje dag.

Ta chansen att ändra livsstil! Delta i projektet som arrangeras av Grön Trafik i samverkan med SVAJ (Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling i Jämtlands län) och Östersunds kommuns personalavdelning.

Villkor för deltagande framgår av ansökningsblanketten.

OBS! Cyklar du redan i dag regelbundet till och från arbetet kan du inte vara med i projektet.



Vi erbjuder dig:

- ▶ Cykelhjälm
- ▶ Cykeldator
- ▶ Dubbdäck
- ▶ Cykelväska
- ▶ Hälsotester (före och efter tramparperioden)
- ▶ Inspierande häls föreläsningar

Ta chansen till:

- ▶ Lägre vikt
- ▶ Mer ork
- ▶ Sänkt blodtryck
- ▶ Lägre blodfetter
- ▶ Sänkt stressnivå

Anmäl ditt intresse!

Lämna din ansökningsblankett till Maria Stenwall, Hälsa och Arbetsmiljö, senast 1 december. De 5 personer inom Jämtlands läns landsting som först anmäler sig och som uppfyller kriterierna får chansen att bli hälsotrampare.

Mer information får du av:

Petter Björnsson Grön Trafik
063-14 45 94
petter.bjornsson@ostersund.se



Bli hälsotrampare!

Förbättra din hälsa, miljön & spara pengar

Åker du bil till och från arbetet men kan tänka dig att börja cykla 3 dagar av 5, under perioden jan - nov 2006? Målet är att du cyklar varje dag.

Ta chansen att ändra livsstil! Delta i projektet som arrangeras av Grön Trafik i samverkan med SVAJ (Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling i Jämtlands län) och Östersunds kommun.

Villkor för deltagande framgår av ansökningsblanketten.

OBS! Cyklar du redan i dag regelbundet till och från arbetet kan du inte vara med i projektet.



Vi erbjuder dig:

- ▶ Cykelhjälm
- ▶ Cykeldator
- ▶ Dubbdäck
- ▶ Cykelväska
- ▶ Hälsotester (före och efter tramparperioden)
- ▶ Inspierande hälsoföreläsningar

Ta chansen till:

- ▶ Lägre vikt
- ▶ Mer ork
- ▶ Sänkt blodtryck
- ▶ Lägre blodfetter
- ▶ Sänkt stressnivå

Anmäl ditt intresse!

Posta din ansökningsblankett till Petter Björnsson, Grön Trafik, senast 31 december.

De 5 personer inom företag i Östersunds kommun som först anmäler sig och som uppfyller kriterierna får chansen att bli hälsotrampare. Företag som vill vara med i projektet betalar 1000 kr per deltagare, hör med din arbetsgivare.

Mer information får du av:

Petter Björnsson, Grön Trafik
063-14 45 94
petter.bjornsson@ostersund.se



Ansökningsblankett Hälsotramparna 2006

Namn:	Hemadress:
Ålder:
Arbetsplats:
.....	Telefon:

1. Hur ofta åker/kör du normalt bil till/från jobbet på sommaren?

- <2 ggr/vecka
- 3 ggr/vecka
- 4 ggr/vecka
- 5 ggr/vecka

2. Hur ofta åker/kör du normalt bil till/från jobbet på vintern?

- <2 ggr/vecka
- 3 ggr/vecka
- 4 ggr/vecka
- 5 ggr/vecka

3. Hur långt har du till jobbet? km

4. Om du blir uttagen samtycker du till :

- Att under 10 månader göra minst 3 av 5 resor (60%) till och från jobbet med cykel. Målet är att cykla varje dag.
- Att delta i upptaktsträff och informationsträffar (3-4 st)
- Att varje månad rapportera in sina resultat och delge sina erfarenheter.
- Att medge publicering av mätdata från hälsoprofilbedömningar med konditionstest samt antal sjukdagar
- Att använda hjälm under tramparperioden.

- Ja
- Nej

Ifylld ansökan internpostas senast 1 dec till:
Petter Björnsson
Grön Trafik

Kontrakt för Hälsotrampare 2006



Jag försäkrar att jag som utvald i cykelprojektet i stället för bil väljer cykeln som mitt huvudsakliga färdmedel mellan övernattningslägenheten och arbetsplatsen samt för resor i tjänsten under 5 km.

Jag kommer att cykla 60% av resorna under perioden 16 januari 2006 till 31 oktober 2006. Målet är att cykla varje dag.

Jag kommer att delta i upptaktsträff och informationsträffar (3-4 st).

Jag rapporterar en gång i månaden in mina resultat (cyklade km) och delger mina erfarenheter och synpunkter från den senaste månadens cykling.

Jag medger publicering av mätdata från hälsoprofilbedömningar med konditionstest samt antal sjukdagar.

Under projekttiden kommer jag att använda cykelhjälm.

Avbryter jag cyklingen under perioden står jag för kostnaden eller lämnar tillbaka hjälm, dator och cykelväska och dubbdäck.

Ort.....

Datum.....

.....
Namn

.....
Arbetsplats



PRESSMEDDELANDE

Datum 2006-01-11

Hälsotramparna trotsar kung Bore!

På torsdag 12/1 kl 18.00, samlas de 25 nya Hälsotramparna från kommunen (15 st), landstinget (8 st), Milko (1st) och Odenskogs Intresseförening (1 st), för första gången i Domssalen på Rådhuset. Efter att ha genomgått hälsotester kommer de, med start i slutet av januari och drygt 9 månader framåt, att cykla till jobbet och försöka bevisa för sig själva och andra att cykling är något som både främjar hälsan, miljön och plånboken!

Tidpunkten för starten för detta projekt som arrangeras av Grön Trafik i samverkan med SVAJ (Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling i Jämtlands län) samt Östersunds kommuns personalavdelning, kan tyckas något udda. Hälsotramparna utrustas dock med dubbdäck vilket är ett utmärkt redskap för den att ta sig fram på snöiga och isiga vintervägar. Till utrustningen hör givetvis också hjälm.

Enligt Petter Björnsson på Grön Trafik går det mycket bra att cykla även på vintern bara man har dubbdäck och håller sig till Östersunds huvudcykelstråk vilka markeras genom färgade cykelsymboler på cykeltvägsskyltarna. Huvudcykelstråken är nämligen prioriterade för snöröjning och sandning och de plogas lika tidigt som de högst prioriterade bilvägarna.

”I slutet av projektet kommer ett andra hälsotest att genomföras och då får vi svart på vitt på vad cyklingen har inneburit för deltagarnas hälsa. Vi vet ju att regelbunden motion ofta kan leda till mycket stora förbättringar”, säger Eva Söderberg, ansvarig för hälsotesterna.

På träffen kommer även en tidigare hälsotrampare att berätta om sina erfarenheter och de stora hälsoförbättringar som gjorts av 2001/2002 års deltagare.

Eftersom hälsotramparna byter bilen mot cykeln under 3 av 5 dagar per vecka uppnås också miljövinster med förbättrad luftkvalitet då de korta bilresorna inom staden minskar, samt givetvis ett minskat bidrag till växthuseffekten.

Media hälsas varmt välkomna till träffen!

För mer information, vänligen ring:

Petter Björnsson, Grön Trafik 063-14 45 94, 070-564 22 89



Är Hälsotramparna i mål?

På onsdag 29/11 kl 18.00, samlas de 24 hälsotramparna från kommunen (14 st), landstinget (8 st), Milko (1st) och Odenskogs Intresseförening (1 st) för en avslutningsträff i Domsalen i Rådhuset. De har nu fullgjort sitt åtagande och cyklat i stället för att åka bil till jobbet under nästan 8 månader, men har de nått sitt mål att göra cyklingen till en vana?

Projektet Hälsotramparna som arrangeras av Grön Trafik i samverkan med SVAJ (Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling i Jämtlands län) samt Östersunds kommuns personalavdelning. Hälsotramparna började cykla i januari förra vintern och utrustades med dubbdäck vilket är ett utmärkt redskap för den att ta sig fram på snöiga och isiga vintervägar. Till utrustningen hörde givetvis också hjälm.

Några frågor som kommer att besvaras under träffen är:

- Har deltagarna nått upp till målet att göra 3 av 5 resor till jobbet med cykel?
- Hur har deltagarnas hälsa påverkats? Resultaten från de hälsotester som genomförts för att kontrollera projektets effekt på deltagarnas hälsa att presenteras.
- Vad tycker deltagarna om sin tid som hälsotrampare och kommer de att fortsätta sitt liv som hälsosamma och miljövänliga trafikanter?

Media hälsas varmt välkomna till träffen!

För mer information, vänligen ring:

Petter Björnsson, Grön Trafik 063-14 45 94, 070-564 22 89

Projekt Hälsotramparna 2006

Kontaktlista

Petter Björnsson, projektansvarig Grön Trafik, Östersunds kommun

063-14 45 94

petter.bjornsson@ostersund.se

Sven-Bertil Bengtsson, SVAJ

063-12 76 10 (växel)

sven-bertil.bengtsson@jhidrott.rf.se

Eva Söderberg, ansvarig för hälsotester

063-12 76 10 (växel)

eva.soderberg@jhidrott.rf.se

Hållpunkter

Tid	Aktivitet
V2-4	Hälsotester utförs (Eva Söderberg bokar tider)
26 april	Tramparträff med friskvårdsföreläsning
30 augusti	Tramparträff med kostföreläsning
31 oktober	Slut på tramparperioden
V44-47	Hälsotester utförs (Eva Söderberg bokar tider)
29 november	Avslutnings och avrundningsträff, med utdelning av utvärderingsenkät

Månadsrapportering

Vid varje månadsslut rapport rapproterar du

- hur många dagar du cyklat
- hur långt du cyklat
- hur många arbetsdagar du haft under månaden (dra från sjukdagar, semester mm).

Skriv också några kommentarer om hur du upplevde din cykling den senaste månaden (snöröjning, trafikvett mm...).

Skicka din rapport med e-post till petter.bjornsson@ostersund.se eller interposta.

Cykel och utrustningstips

Rätt sadelhöjd

En viktig sak för att cyklingen ska gå så lätt som möjligt och för att ni ska undvika att dra på er skador och problem med era knän är att ha rätt höjd på sadel – när du sitter på sadeln och trampan är i sitt nedersta läge ska du kunna ha benet rakt och din fot ska vara i rätt vinkel i förhållande till benet.

Utrustning

Hjälm - Bell Avanti	Hjälmen ska sitta ordentligt på huvudet och täcka pannan, inte för långt bak Hakremmarna ska hindra hjälmen från att glida
Cykeldator	Cateye Velo 5 – måste ställas in efter hjulstorlek för att visa rätt avstånd
Cykelväska – Vaude World tramp	Enkel att sätta på och ta av från cykeln, helt vattentät
Dubbdäck Nokia Hakkapellitta W106	Väldigt slitstarka och kommer att hålla många år, undvik att sladda på bar mark under de första milen så att dubbarna hinner sätta sig annars kan de lossna.

Klädtips för cykling i olika väder

Kläder lager på lager – tunnt vindtätt skal i andande material, tröjor och underställ under som ger värme.

Om man klär sig så här blir det lätt att ändra klädseln efter temperaturen.

Ofta tar man alldeles för mycket kläder på sig i början.

Om ni klätt er så att ni inte fryser när ni hoppar på cykeln, så är det väldigt stor chans att ni kommer fram och är alldeles blöta av svett.

Hjälmhätta/huva/pannband gärna vidtätt, typ windstopper, så att man slipper vinden i öronen.

Bra vindtäta handskar/vantar är ett måste

Om man vill använda vanliga skor då det är blött finns vattentäta skoskydd i olika modeller att köpa. Mooseboots (en slags galonpåse att stoppa fötterna i), smidigare cykelmodeller och fodrade modeller för vintercykling finns också.

Projekt Hälsotramparna i media

Nedan följer en sammanställning över artiklar som publicerats om projektet.

18 ÖP • fredag
13 januari 2006

Redigerat av: Magnus Jarefors •

KONTAKT

Per Ahlin, myhetschef, 063/161620
myhetschef@op.se
Mattchel, 063/161651
redaktion@op.se
• www.op.se

Rökförbudet efterlevs på krogen

De flesta krogarna följer lagen om att det ska vara rökfritt i lokalerna, konstaterar Folkhälsoinstitutet som sammanställt resultaten av 27 kommunens 455 tillfällsbesök på olika serveringar. Vid endast en procent av besöken upptäcktes rökare i lokalerna. Vid tillfällsbesöken konstaterades att 159 av de 455 besökta restaurangerna hade möjlighet att erbjuda steservering, men det var bara ett fåtal restauranger (omkring två procent) som hade inrättat speciella rökrum. Lagen om rökfria serveringar trädde i kraft den 1 juni 2005. (TT Spektra)

VARDAG



Lennart Knutsson ber i Ås och han ska nu lämna bilen stå och i stället cykla till jobbet på Lugnviksskolan.
Foto: OLOF SIBOM

Trampar för bättre luft och hälsa

ÖSTERSUND. Mitt i vintern startar kommunens cykelprojekt Hälsotramparna. Lennart Knutsson och 24 andra cyklister ska klara isiga cykelvägar med dubbdäck.

Målet är att minska bilansvändandet för arbetsresor,

och det ska i sin tur ge förbättrad luft med mindre utsläpp av koldioxid och bättre hälsa för de 25 deltagarna.

Hälsotramparna sätter igång med cyklandet i slutet av denna månad.

Ännan de gör det ska deras kondition och hälsoprofil mätas. När de är sedan i mål

i höst ska deras hälsa kollas upp igen.

Deltagarna utrustas med hjälm, dubbdäck och en cykelväska.

De ska föra noggrann statistik över sitt cyklande och redovisa till kommunens projekt Grön Trafik.

Deltagarna har förväntningarna om bland annat

att motionera mera, ge sig själv en utmaning och se vilka hälsoeffekter som kan märkas efter mer cykling.

Lennart Knutsson ber i Ås och han ska nu lämna bilen stå och i stället cykla till jobbet på Lugnviksskolan.

Drygt åtta kilometer mindre bilkörning per vardag ska det bli. Han tillber dem

som brukar motionera regelbundet med löpning och cykling sommartid. För hans del handlar det främst om att komma igång med cykling på vintern.

– Vintertid är det lätt att ta bilen. Vägen till Ås är ju inte den bästa att cykla på och jag har inte skaffat dubbdäck.

Nu känns det roligt att komma igång. Kontraktet man skriver på blir det startskott man behöver, säger Lennart Knutsson.

Maria Emmelors
063 161627
maria.emmelors@op.se



Gunilla Dillner är en nöjd hälsotrampare.

FOTO: ANNELI ÅSEN

Hälsotramparna i mål

ÖSTERSUND. Sedan januari har 24 tappra hälsotrampare i ur och skur tagit cykeln istället för bilen till jobbet. På avslutningsträffen redovisades resultaten.

I åtta månader har det varit cykeln som varit förskaffningsmedel nummer ett för deltagarna.

– Iden till projektet är att försöka få en grupp människor som tidigare använt bil att cykla istället och att göra det till en vana. Det är bra för både hälsan och miljön, säger Petter Björnsson, trafikrådgivare på Grön Trafik.

Deltagarna utrustades med dubbdäck, hjälm och väska. Målet var att använda cykeln i 60 procent av resorna till arbetet.

– Projektet har gått väldigt bra. 20 av deltagarna har klarat målet och 13 av dem ligger till och med över 80 procent, berättar Petter Björnsson.

Under kvällen redovisades även deltagarnas hälsoprofil. I början av projektet tyckte 16 procent av dem att de hade en myck-

● HÄLSOTRAMPARNA

Projektet Hälsotramparna arrangeras av Grön Trafik, kommunens projekt för hållbara transporter, i samarbete med Svaj, Samordnad Verksamhet för Arbetslivets hälsoutveckling och Östersunds kommuns personalavdelning.

et bra livsstil. Vid projektets slut hade antalet av deltagarna som tyckte detta ökat till 42 procent.

Gunilla Dillner är en av deltagarna.

– Det var tungt i början men det blev bättre. Det har varit en extra morot med projektet. Man använder cykeln mer nu, säger hon.

Hon tycker att projektet har gett vinster och då inte bara i form av sparade bensinpenningar.

– Konditionen har blivit bättre och man har gått ner i vikt och stressfaktorn har gått ner. Jag kommer att försätta cykla.

Gabrielle Bäckström

Utvärdering av deltagandet i miljö- och hälsotramparkampanjen

Fråga	Respon-dent	Svar
1. Hur har du upplevt att det har varit att vara miljö- och hälsotrampare på ditt företag och i Östersund?	1	Enbart positiva, bra stöttning av arbetskompisar. Bra cykelbanor.
	2	Det har varit positivt. Arbetskamrater och andra har väl höjt på ögonbrynen och reagerat på att man cyklat i ur och skur men jag tror att vi har inspirerat många att cykla oftare. Det som har varit negativt är att det inte finns dusch och omklädningsrum på vår arbetsplats. Vet faktiskt inte ens om det finns någon annanstans på Rådhuset som jag skulle kunna nyttja.
	3	Har upplevt det bra och kul
	4	Det har känts bra, har haft ett ansvar att cykla varje dag. Bra för mig att ha press på sig. Jobbakompisar positiva.
	5	Trevligt, hälsosamt och nyttigt. Säkerligen inspirerat en hel del av mina arbetskamrater.
	6	Positivt, jag har känt mig duktig, många har frågat och varit intresserade men tyvärr var det bara jag och en till på min arbetsplats och vi träffas inte så ofta eftersom vi arbetar på så olika skolor. Annars hade vi kunnat stöttat varandra mera .
	7	Det har känts bra både med frisk luft och lite motion, för miljön och plånboken.
	8	Jag arbetar på en skola och tycker att många frågat och tycker det verkar vara intressant, flera har velat vara med och undrat hur man kommer med i hälsotramparna.
	9	Roligt, flåsig inledningsvis. Ivrigt påhejad av arbetskamraterna i början.
	10	Positivt, dels för att man fått en förbättrad kondition samt även bra då man kan låta bilen stå.
	11	Har varit ok... inte så mycket prat om det på arbetsplatsen mer än i början.
	12	Mycket bra! Min arbetsplats har i och för sig inte varit delaktig, men för min egen del har det varit bra.
	13	Bra med fina cykelbanor men lite si och så med snöröjningen. Utsattes för hot en kväll kl 23.45 från jobbet efter Rådhusgatan bortom stora kyrkan av tre pojkar i övre tonåren. Kanske kunde vara bättre med belysningen där.
	14	Positivt ifrån arbetskamrater. Bra insats för miljön.
	15	Positivt
	16	Det har varit roligt och utmanande. Ibland har det känts tungt när det har varit mycket snö och oplogat eller spöregn, men det har gått bra.
	17	Bra, mötts av positiva kommentarer. Hela detta projekt har gjort att jag cyklar mer vintertid, vågar ge mig ut i ruskväder. Det har varit en positiv upplevelse att vara med.
	18	Det har varit jätteroligt och jag har fått mycket uppmärksamhet
	19	Inga problem att vara cyklist i Östersund. Fina cykelbanor, bra snöröjning
	20	-Det har varit positivt det har varit många som varit imponerade att man cyklat i alla väder ! Några skulle nog kunna tänka sig att börja själv.
	21	Helhetsintrycket är positivt, men däremot har jag haft svårt att uppfylla målsättningarna vilket så småningom resulterade i att jag slutade_räkna cykeldagar. Jag insåg att jag inte kommer att klara 3 dagar per vecka och då valde jag att sluta.

Fråga	Respondent	Svar
2. Har kampanjen fått dig att ändra dina resvanor? Hur mycket tror du att du kommer att cykla i framtiden till/från och i arbetet respektive på fritiden?	1	Inte i stort på fritiden blir det inget då jag hellre går. Men kommer att cykla till jobbet under barmarksperioden.
	2	Ja, förut kunde jag ta bilen även kortare sträckor. Nu känns det mer bekvämt, snabbare och billigare att ta cykeln. Jag tror att jag kommer att fortsätta cykla ca tre av fem dagar till och från arbetsplatsen i veckan. Svårt att svara på om hur mycket på fritiden men jag tänker ju på cykeln i första hand före bilen.
	3	Jag kommer att cykla så ofta jag bara kan, i ur och skur!!!!
	4	Jag tar ingen bil till jobbet. "Normal vinter" kan jag cykla, annars går jag till bussen, tar 30 min. Sommartid kan jag både cykla eller gå till jobbet.
	5	Fått ändrade resvanor, Jag har upptäckt att det går utmärkt att cykla på vintern. Kommer att fortsätta att cykla i framtiden så mycket som det går.
	6	Det har ändrat mina resvanor helt. Jag cyklar alltid om jag har möjlighet och kommer att fortsätta med det i framtiden också.
	7	Jag lämnar bilen hemma vid både resor till och från arbetet och vid kortare turer vid andra tillfällen.
	8	Ja absolut!!! Jag har aldrig cyklat på vintern förut och trodde inte att detta var möjligt, men det fungerar ju hur bra som helst. Jag kommer att fortsätta och cykla så många dagar som jag bara kan och har möjlighet. När man har allt i ordning så blir det automatiskt att man använder cykeln mer på fritiden också.....
	9	Ja, mycket mer cyklande. Framöver kommer jag att cykla de dagar det är praktiskt möjligt vilket är ungefär hälften av arbetsdagarna.
	10	Ja, både till/från jobb samt på fritiden. Jag har svårt att säga utifrån % hur mycket mer jag kommer cykla men i alla fall betydligt mer.
	11	Ja, det har det. Har cyklat mer än jag gjort innan projektet. Kommer att cykla även i framtiden
	12	Jag cyklar oftare nu och kommer att fortsätta med det.
	13	Kommer i huvudsak att fortsätta med att cykla till och från jobbet och använder också cykeln i möjligaste mån på min fritid
	14	Jag cyklar mycket mer än tidigare. Tar nästan aldrig bilen nu för tiden. På fritiden kommer jag också att fortsätta att cykla.
	15	Ja. Jag kommer att cykla sommartid men ej vinter.
	16	Ja helt klart. Förut åkte jag nästan alltid bil. Nu har jag cyklat så gott som varje dag och gör det även på fritiden. Jag kommer att fortsätta att cykla för det är skönt, man hinner få lite luft och det går snabbt och smidigt.
	17	Mer än innan projektet, jag ska flytta och får då tyvärr längre till arb men ska försöka cykla så mycket som jag kan i vinter. Under vår-sommar-höst cyklar jag .
	18	Jag tänker cykla i vinter med, det har blivit en livsstil att cykla till och från jobbet.
	19	Har cyklat längre period. Kommer nog att cykla ungefär lika i fortsättningen.
	20	- Jag kommer att fortsätta cykla till och från jobbet när inte vädret sätter stopp (snöstorm eller liknande). På fritiden kommer jag och cykla när det är möjligt för barna, det blir troligen bussåkande om det bara är jag och barnen som ska på stan. Blir det stugan blir det bil.
	21	Projektet har gett mig en tankeställare att jag borde cykla mer för att det är skönt och är hälsofrämjande. Hur mycket jag kommer att cykla framöver är svårt att svara på då jag inte vet var jag kommer att jobba framöver och om det krävs bil i jobbet eller inte. Jag har däremot insett att mitt cyklande bör öka, inte p g a av deltagande i Hälsostramparna, utan för min egen hälsas skull.

Fråga	Respondent	Svar
3. Fördelar med att cykla istället för att ta bilen till jobbet?	1	Hälsan och miljön
	2	Jag tycker att man kommer iväg snabbare och det är lättare att hitta parkering. Det är även skönt att få den dagliga motionen och det blir även en stunds mental vila, jag kan koppla av/på jobbet resp. hemmet. Har känt mig betydligt piggare och gladare när jag cyklat.
	3	Bara fördelar. Jag kommer till jobbet pigg efter en cykeltur på 30 min. Samt att jag rensat huvudet på hemvägen. Bra med den "ställtiden".
	4	Du slipper p-avgift, parkering, får bättre hälsa, blir piggare. Miljöskäl.
	5	Fördelarna allra först är "bättre ork", känner sig hälsosammare både gällande hälsan men också sparandet av miljön.
	6	Man känner sig piggare, man kör ända fram, inga parkeringsbekymmer, underbart.
	7	Bra både med frisk luft och lite motion, för miljön och plånboken.
	8	Det tar inte många minuter längre att cykla jämfört med bilen! Man får sin dagliga motion. Varje dag och detta medför att man orkar mera hemma, vill få mera träning och orkar även detta på kvällar, de dagar man inte orkar träna annat kan man känna att man gjort något ändå. När man kommer hem har man rensat ut dagen och kan koncentrera sig på familjen.
	9	Jag är piggare när jag kommer till jobbet, men annars är det väl främst miljön som vinner mest. Eftersom jag är rädd om cykeln är det lite pyssel med att ta fram den och låsa fast den vilket är jämförbart med kränglet att ta fram bilen ur garaget och få tillbaka den igen. Tyvärr (ur cykelsynpunkt) har vi parkeringsplats på jobbet.
	10	Bättre kondition Spara bensin/parkeringspengar.
	11	Frisk luft och motion på väg till jobbet. Två flugor i en smäll. Blir piggare på jobbet. Bättre hälsa. Och så givetvis alla miljövinster.
	12	Ökad motionsnivå, snabbare än bilen (parkering mm.). Billigar, bättre för miljön.
	13	För mig att jag får mera kontakt med min stad och ser vad som händer och sker efter min resväg till och från jobbet, även naturens växlingar blir tydligare. Skonsamt för miljön, jag spar pengar på bensinen och behöver inte leta p-plats. Bra för min hälsa, känner mig sundare.
	14	Miljön, kondition och reflektionstid.
	15	Man blir pigg, och bra för miljön förstås.
	16	Det är lätt att parkera! Det är smidigt att ta sig fram, man behöver inte stå i bilkö och vänta.
	17	Frisk luft, motion.
	18	Man värnar om miljön och cykeln är lätt att parkera, det blir billigare man håller sig friskare, mycket motion.
	19	Ger större frihet, svårt med bilparkering. Det blir dyr med bil. Tjänar inte mycket i tid och så får man motionen på köpet, finns inget direkt behov att gå ut och motionera när man kommit hem.
	20	Man slipper leta parkeringsplatser och skrapa rutor. Man kommer hela vägen fram till dörren. Sen hinner man få lite motion och frisk luft.
	21	Frisk luft, hälsofrämjande, bra för miljön, en känsla av att man gör rätt, förebild för barnen, uppskattningar från omgivningen.

Fråga	Respondent	Svar
4. Nackdelar med att cykla istället för att ta bilen till jobbet?	1	Nej
	2	Vissa dagar var det inte så bra med snöröjningen så det kändes svårt och jobbigt att ta sig fram. Ibland känns det stressigt att jag behöver byta om och tvätta av mig innan jag kan börja arbeta. Det krävs en viss planering och tid.
	3	Jag kan inte se några
	4	Nej
	5	Väldigt dåligt väder / ishalka / oskottade cykelbanor. Annars inget.
	6	När man har små barn som fortfarande måste hämtas på fritis kan det bli stressigt ibland.
	7	Nej
	8	Det tar lite längre tid eftersom man måste duscha när man kommit fram. Jag kan inte se några andra nackdelar.
	9	De nackdelar som finns är väderberoende. Ibland känns det ur säkerhetssynpunkt bättre att ta bilen dagar med halt väglag.
	10	Kan bli långa arbetsdagar, Har man andra ärenden som kräver bil blir det ofta snärjigt med tid att hinna med.
	11	Att man ibland hade bråttom iväg till nått efter jobbet och att det då tog längre tid att ta sig till aktiviteten.
	12	Risken att cykla omkull.
	13	Inga nackdelar
	14	Nej
	15	Nej
	16	För min del finns det inte några nackdelar med att cykla.
	17	Inte direkt men ibland har man bråttom iväg efter jobbet....
	18	Jag ser inga nackdelar.
	19	Kan inte komma på någon anledning
	20	Man blir svettig!
	21	Vid långa avstånd när man inte har tiden, väderleken påverkar motivationen, Bök med klädbyten (från cykelkläder till skjorta och kavaj). Går inte att transportera större och tunga saker.

Fråga	Respondent	Svar
5. Vilka var orsakerna till att du inte cyklade till jobbet de dagar du inte gjorde det?	1	P g a andra ärenden efter jobbet (hunderi)
	2	Förkylning, snödjupet, om jag var iväg på kurser/utbildningar, tidiga morgonträffar då jag kände att jag inte hann byta om.
	3	Var tvungen att använda bilen vid några tillfällen för tjänsteresor utanför Östersund, Vid de andra tillfällen var jag förkyld för att cykla.
	4	Sjukdom, SNÖKAOS!
	5	Skulle iväg på tjänsteresor med flyg/tåg/bil.
	6	Att det var ont om tid för hämtning på fritis och mycket förflyttningar mellan skolor på kort tid.
	7	Väglaget och risker i samband med det.
	8	Hämtning av mina barn på dagis extra bråttom hem eller att jag behövt bilen på jobbet.
	9	Jag behövde bilen i jobbet eller bråttom till något efter jobbet.
	10	Kan bli långa arbetsdagar, Har man andra ärenden som kräver bil blir det ofta snärjigt med tid att hinna med.
	11	Sjukdom, eller problem med astma de flesta gångerna. Några gånger även på grund av någon planerad aktivitet som krävde bil.
	12	Kurs på annan ort. Barnen skulle ha skjuts till aktiviteter.
	13	Att jag skulle på utbildning på kursgård utanför staden. Varit kraftigt förkyld
	14	Sjukdom
	15	Sjukdom, kurs och snöstorm
	16	Jag kommer inte ihåg, möjligen att jag skulle iväg på någon träff eller utbildning. Möjligen någon gång när snön vräkte ner och det var oplogat, jag minns inte riktigt.
	17	Tider att passa efter arbetet var vanligaste orsken till att jag inte cyklade.
	18	Det var när det var så mycket snö och oplogat. och när det var jättekallt.
	19	Förkyld. Att man skulle bort direkt efter jobbet. Uträtta ett annat ärende där bilen var ett måste.
	20	Vädret. Föret. Andra ärenden i samband med jobb som kräver bil. Hälsan.
	21	Behöver ibland bil i jobbet och vi har ingen tjänstebil utan man får använda sin egen, väderleken, klädesbyten, lättja.

Fråga	Respondent	Svar
6. Har ditt deltagande i kampanjen fått några i din närhet (anhöriga, arbetskamrater, bekanta...) att ändra sina resvanor?	1	Fick igång en arbetskamrat att börja cykla.
	2	Jag köpte en cykelkärva på våren och skjutsade barnen till och från dagis i den. Min sambo gjorde mig sällskap några gånger och vi hade med oss cyklarna på semestern för första gången. Många arbetskamrater började cykla på sommaren. Det dök även upp några fler cykelkärvor vid dagisparkeringen fram på värdagen.
	3	I min familj har de varit mycket duktigare än mig, redan innan projektet att cykla på jobbet var de två som började cykla i somras, men bara under sommaren och vid fint väder
	4	Många av mina kollegor bor i glesbygden, Hackås, Fåker, Norderåsen. Men i somras tog de cykeln någon dag till och från jobbet för att prova!!
	5	Tror det...
	6	Det låter i alla fall som dom blir sugna på att försöka börja ta tag i sina resvanor. I min familj är det jag som använt bilen så dom tycker att jag har blivit duktig och dom är mer måna om att hjälpa till så att det fungerar att cykla för mig.
	7	Nej, men de ser lite avundsjuka ut.
	8	Inte vad jag vet, men många har blivit intresserade.
	9	Min sambo har fått cykla en hel del också. Oftast har vi haft både bil och cykel till jobbet. Jag har cyklat på morgon och tagit bilen på eftermiddagen till dagis. Sambon har då fått cykla hem.
	10	Vet inte, men mycket möjligt.
	11	Nja... inte direkt. Kanske så småningom, längre fram i tiden. Fick väl med kollegorna på "utmaningen" lättare eftersom mitt hälsotrandande inspirerande.
	12	Nej
	13	Nej, inte vad jag känner till.
	14	Nej
	15	En del vill cykla men bor för långt ifrån, ex Hackås, Norderåsen.
	16	Nej inte vad jag känner till.
	17	Tveksamt
	18	Kanske, många tycker att jag varit jätteduktig och det är roligt
	19	Ja, jag fick min syster att cykla mer och att använda hjälm.
	20	Min sambo har övertagit min gamla cykel och bilen använder vi bara till längre turer eller när barna ska med.
	21	Det har nog stärkt mina barns uppfattning om att det är naturligt att ta cykeln (vilket dom redan gör förstås), kollegan har köpt cykel, frugan har cyklat av och till (normalt bilåkare).

Fråga	Respondent	Svar
7. Har något hänt på din arbetsplats för att stimulera till ökad cykling under kampanjens gång och i så fall vad (t ex duschmöjligheter, cykelparkeringar mm.)?	1	Nej
	2	Alla som ville fick kostnaden för deltagandet i Cykelutmaningen 2006 betald.
	3	Det fanns redan bra dusch och parkeringsmöjligheter
	4	Nej –tyvärr.
	5	Inget märkbart
	6	Nej
	7	Nej!
	8	Nej.
	9	Nej, allt var väl förberett för cyklande så jag har inte saknat något.
	10	Nej
	11	Hade redan tillgång till dusch, cykelparkering och pump m.m.
	12	Nej
	13	Nej
	14	Nej
	15	Nej
	16	Nej det har inte hänt något.
	17	Inget behov
	18	Jag vet inte men dusch finns det ju och gott om cykelparkering Men vi har för små skåp att hänga kläder i speciellt blöta kläder.
	19	Nej
	20	Nej!
	21	Nej, det är bra redan som det är med duschmöjlighet och cykelparkering, möjligtvis kunde man önska sig ett cykeltak.

Fråga	Respondent	Svar
8. Hur har inställningen till ditt deltagande i kampanjen varit bland kollegor, chefer, anhöriga, och bekanta?	1	Bra
	2	Det har varit positivt och jag tror många har blivit inspirerade att själva börja cykla.
	3	De har varit engagerade och hejat på mig. De har varit imponerade, speciellt under "snöslasktiden".
	4	De tycker att jag är duktig, envis!
	5	Intresserade
	6	Positivt.
	7	Mycket uppmärksamhet i början p g a publiciteten.
	8	Positivt, jag tycker att både kollegor och chefer har haft stor förståelse.
	9	Positivt, nyfiket och förvånat.
	10	Speciellt anhöriga har uppmuntrat till cyklingen.
	11	Positivt!
	12	Hejat på!
	13	Positiv
	14	Positivt från kollegor
	15	Positiv. att jag varit duktig och orkat kämpa i alla väder
	16	I början tyckte mina kollegor att det var bra och roligt. Sen när snön kom så tyckte de att det var vansinne att cykla på vintern och starta ett cykelprojekt då.
	17	Positiva
	18	Den har varit mycket positivt, flera har frågat om det blir fler hälsotramparprojekt.
	19	Stimulerande för mina närmsta arbetskamrater. Att man fick en utvärdering av effekten blev många lite avundsjuka på.
	20	Det har varit positivt en och annan har varit orolig vid halt väglag.
	21	Enbart positivt

Fråga	Respondent	Svar
9. Har du fått stöd från din arbetsgivare?	1	Nej
	2	Jag har fått någon positiv kommentar någon enstaka gång.
	3	Absolut
	4	Nej
	5	Inget märkbart
	6	Nej inte direkt, men jag hade kanske kunnat varit tydligare själv med att säga till att jag cyklar mellan mina skolor och behöver mera tid för att hinna det.
	7	Nej!
	8	Ja!!
	9	Ja
	10	Ja till det som behövs.
	11	Nej
	12	Nej
	13	Nej
	14	Uppmuntran
	15	Nej
	16	I början fick jag nog några uppmuntrande ord, men sen har det inte varit något.
	17	Ja
	18	Ja då.
	19	Nej
	20	Ja. Mest med beröm.
	21	Nej.
10. Har det hänt något annat på din arbetsplats eller i din omgivning till följd av ditt deltagande?	1	Nej
	2	Nej, inte utöver vad jag nämnt tidigare.
	3	Min man och jag har börjat använda cyklarna till Storsjön när vi åker skridskor på vintern
	4	Nej
	5	Inget märkbart
	6	Många skulle vilja få göra en hälsoprofil. Önskan om att ens företagshälsovård skulle erbjuda liknande bedömningar för att få till en ändrad livsstil.
	7	Många kommentarer
	8	Nej !!
	9	Nej
	10	Nej.
	11	Svårt att säga. Inte direkt-
	12	Ja
	13	Nej
	14	Nej
	15	Nej
	16	Nej
	17	Inte vad jag vet om..
	18	Kanske fler försöker cykla vi peppar varandra.
	19	Nej
	20	Nej.
	21	Inte mer än vad som redan angivits.

Fråga		Svar	Kommentar
11. Tycker du att informationen skötts på ett bra sätt före och under kampanjen?	1	Ja	
	2	Ja	
	3	Ja	
	4	Ja	
	5	Ja	
	6	Ja	
	7	Ja	
	8	Ja	
	9	Ja	
	10	Ja	
	11	Ja	Lite sen kallelse till träffar ibland. Visst iofs om alla innan, men en påminnelse i tid underlättar ju iofs.
	12	Ja	
	13	Ja	
	14	Ja	
	15	Ja	
	16	Ja	
	17	Ja och nej	Det mesta bra men info ang tramparträffarna fungerade inte så bra, mailstrul bla..
	18	Ja	
	19	Ja	
	20	Ja	
	21	Nej	Strul med information om när projektet egentligen startade vilket resulterade i att jag startade "för tidigt", strul med info om när däck och övrig utrustning fanns tillgänglig. För kort tid för kallelser till träffar.

Fråga	Respondent	Svar	
12. Är det något som du saknat i projektet som kunnat gjort det lättare för er att nå det uppställda målet?	1	Nej	
	2	Nej	
	3	Ja	-
	4	Ja	Att inte alla cykelvägar är prioriterade. När man ser var alla bor! Inte bara i Östersund! Ex Ås! När jag klagade så fick jag ett märkligt svar från Sonning att deras chaufförer är trötta! Då ska de byta jobb!! Eller att arbetsgivaren ser över sin organisation.
	5	Nej	
	6	Ja	Ja, att vi hade börjat tidigare under hösten.
	7	Nej	
	8	Nej	
	9	Nej	
	10	Ja	Kanske lite mera feedback, mail, träffar, sammandrag vad som sagts på träffen om man inte kunnat delta.
	11	Nej	Tycker att alla förutsättningar funnits för att man skulle kunna utföra sitt åtagande i projektet.
	12	Nej	
	13	Nej	
	14	Nej	
	15	Ja	Bättre snöröjning på flera cykelbanor och vägar.
	16	Nej	
	17	Nej	
	18	Nej	
	19	Vet ej	
	20	Nej	Man måste själv ta lite ansvar om man vill nå till sitt mål. Själv är jag nöjd.
	21	Ja	Peppningssamtal, deluppföljning enskilt under projektets gång. Man ska dock komma ihåg att huvudansvaret förstås ligger hos deltagaren.

Fråga	Respondent	Svar	
13. Dina erfarenheter från tramparträffar är...	1	Positiva	
	2	Positiva	Det har varit bra att träffas samman och ta del av varandras erfarenheter. Jag har blivit peppad av träffarna att fortsätta.
	3	Positiva	Bra med den info som dietisten hade
	4	Positiva	Höra hur det går för de andra, erfarenheter- positiva och negativa.
	5	Positiva	
	6	Positiva	Kul att höra de andras erfarenheter, man hör till andra som gör samma sak.
	7	Positiva	
	8	Positiva	
	9	Positiva	Det har varit bra information, kul att höra andras erfarenheter.
	10	-	Hade tyvärr inte möjlighet att delta dels p g a semester i de träffar som varit.
	11	Positiva	De träffar jag var på var inspirerande eftersom man fick höra vad de andra hade för erfarenheter. Intressanta föreläsare också.
	12	Positiva	
	13	Positiva	
	14	-	Tyvärr har jag inte hunnit delta
	15	Positiva	
	16	Positiva	Det är intressant att höra hur de andra upplever det
	17	Positiva	
	18	Positiva	
	19	Positiva	
	20	Positiva	Intressanta ämnen och lagom långa och inte för ofta.
	21	Positiva	Praktiska tips i början om hjälmbärande och klädval, bra att få se vilka de andra deltagarna är och höra orsakerna till att de är med.

Fråga	Respondent	Svar	
14. Är du nöjd med den utrustning som tillhandahölls under kampanjen?	1	Ja	
	2	Ja	Jag tycker däcken har varit bra. Cykelväskan kunde jag mot en kostnad byta till en som passade min cykel bättre.
	3	Ja	Utrustningen var bra, även om jag böt till heldubbade däck. Tycker däremot att bemötandet jag fick på Söder Sport när jag böt däck var betydligt trevligare än på Cykelogen. På Söders Sport hade de bytt däck åt oss om vi velat.
	4	Ja	Bra, vinterdäcken
	5	Nej	För smala vinterdäck, "krånglig" cykelväska
	6	Ja	Älskar att se hur mycket jag cyklar på cykeldatorn. Väskan helt suverän kan få plats med massor i den och allt är torrt o fint när jag kommer fram. Hjälmen är skön, inga problem att använda. Vinterdäck är en superbra, det trodde inte jag, enbart ramlat 2 ggr.
	7	Ja & nej	Bra utrustning. Tyvärr fanns ej dubbdäck tillmin cykel, men jag fick ändå positiva erbjudanden från Petter.
	8	Ja	Det är vad som behövs för att komma igång.
	9	Ja	
	10	Ja	På grund av säkerhet och praktiskt.
	11	Ja	Bra med däck och cykeldator. Hade blivit krångligare utan och inte lika kul / inspirerande.
	12	Ja	
	13	Ja	Mycket nöjd. TACK
	14	Ja	Bra med hjälm, däck och cykelväskor.
	15	Ja	
	16	Ja	Tycker det är suveränt att få en cykelhjälm och de andra sakerna. Har alltid cykelhjälmen på mig och väskan är toppen att stoppa saker i. Däcken hade kunnat få vara bredare, de var väldigt spårkänsliga och sladdiga när det var 2-3 cm eller mer snö.
	17	Ja	
	18	Ja	Jag har nog velat haft heldubbade däck har gjort några vurpor.
	19	Ja	
	20	Ja	Den var bra!
	21	Ja	Jag har inte provat dubbdäck tidigare vilket var överraskande bra, samt cykelväskan som rymmer mer än man tror och är smidig att ta av och sätta på.

Fråga	Svar	Kommentar	
15. Är du nöjd med den hälsotesterna?	1	Ja	
	2	Ja	
	3	Ja	Även om jag kände att jag mådde bra är det alltid bra att få tänka efter och också göra en konditionstest
	4	Ja	
	5	Ja & nej	Borde vara en riktig hälsoundersökning med bl a blodprover och EKG.
	6	Ja	Det fanns tid för reflexion tillsammans, när man gick igenom resultatet. för att man då har lättare till förändringar som är till fördel för sin egen hälsa.
	7	Ja	
	8	Ja	Har kommit igång med träning och det har gett mig motivation till fortsatt tränande.
	9	Ja	Bra med tester som ser till helheten och inte varje del för sig
	10	Ja	Kunde se resultatet.
	11	Ja och nej	Testerna i sig var bra, även om jag kanske inte nådde upp till mina mål. En orsak till det var att jag haft långdragna infektioner och problem min astma under våren och hösten och således inte kunnat cykla och träna i den utsträckning jag velat.
	12	Ja	
	13	Ja	
	14	Ja	Bra att få möjlighet att följa upp utvecklingen av konditionen
	15	Ja	
	16	Ja	Det är bra att få sig själv uppkollad och få tänka till utifrån kost, motion etc.
	17	Ja	
	18	Ja	
	19	Ja	
	20	Ja	Jag är nöjd om man med tanke på min insats.
	21	Ja	Trevligt bemötande, bra dialog.

Fråga	Respondent	Svar	
16. Tycker du att de krav som ställts på dig känns rimliga?	1	Ja	
	2	Ja	
	3	Ja	
	4	Ja	
	5	Ja	
	6	Ja	
	7	Ja	
	8	Ja	
	9	Ja	
	10	Ja	Ja men jag beklagar att jag inte genomfört projektet fullt ut.
	11	Ja	
	12	Ja	
	13	Ja	
	14	Ja	
	15	Ja	
	16	Ja	
	17	Ja	
	18	Ja	
	19	Ja	
	20	Ja	
	21	Ja	
17. Förslag på förbättringar, kommentarer	1	-	
	2	-	
	3	Bättre att börja på hösten så att man förbättrat konditionen och fått bättre benstyrka tills vintersäsongen börjar	
	4	-	
	5	En ordentlig hälsokontroll med provtagningar, EKG etc i starten & slutet. Bra vinterdäck Bra cykelväska Sedan är det bara att köra på med nytt projekt	
	6	-	
	7	-	
	8	-	
	9	-	
	10	-	
	11	-	
	12	-	
	13	-	
	14	-	
	15	-	
	16	Jag kan tycka att bredare däck vore bättre. Annars tycker jag det har varit bra.	
	17	-	
	18	-	
	19	-	
	20	Lycka till med nästa grupp	
	21	-	