

## STJÄRNAFYRKANT: Träna dig till lediga dagar!

För oss är de anställda och deras välmående, är det absolut viktigaste för företaget. Alla ska trivas på jobbet, vara produktiva, engagerade och företagskulturen ska ta fram det bästa hos alla. Vi är medvetna om att motion och träning är en väldigt viktig del för välbefinnandet. För att ge våra anställda en morot att hålla igång, kan de genom en friskvårdstävling träna sig till lediga dagar.

### Hur går det till?

Under en period av 10 veckor ska den anställda träna totalt 1800 minuter för att tjäna in en ledig dag. Det innebär 30 timmar träning på 10 veckor. Ett pass ska vara minst 30 minuter.

Det blir totalt fyra stycken 10-veckors träningsperioder, så totalt kan den anställda tjäna in fyra lediga dagar per år.

*Lin Haspel, StjärnaFyrkant*



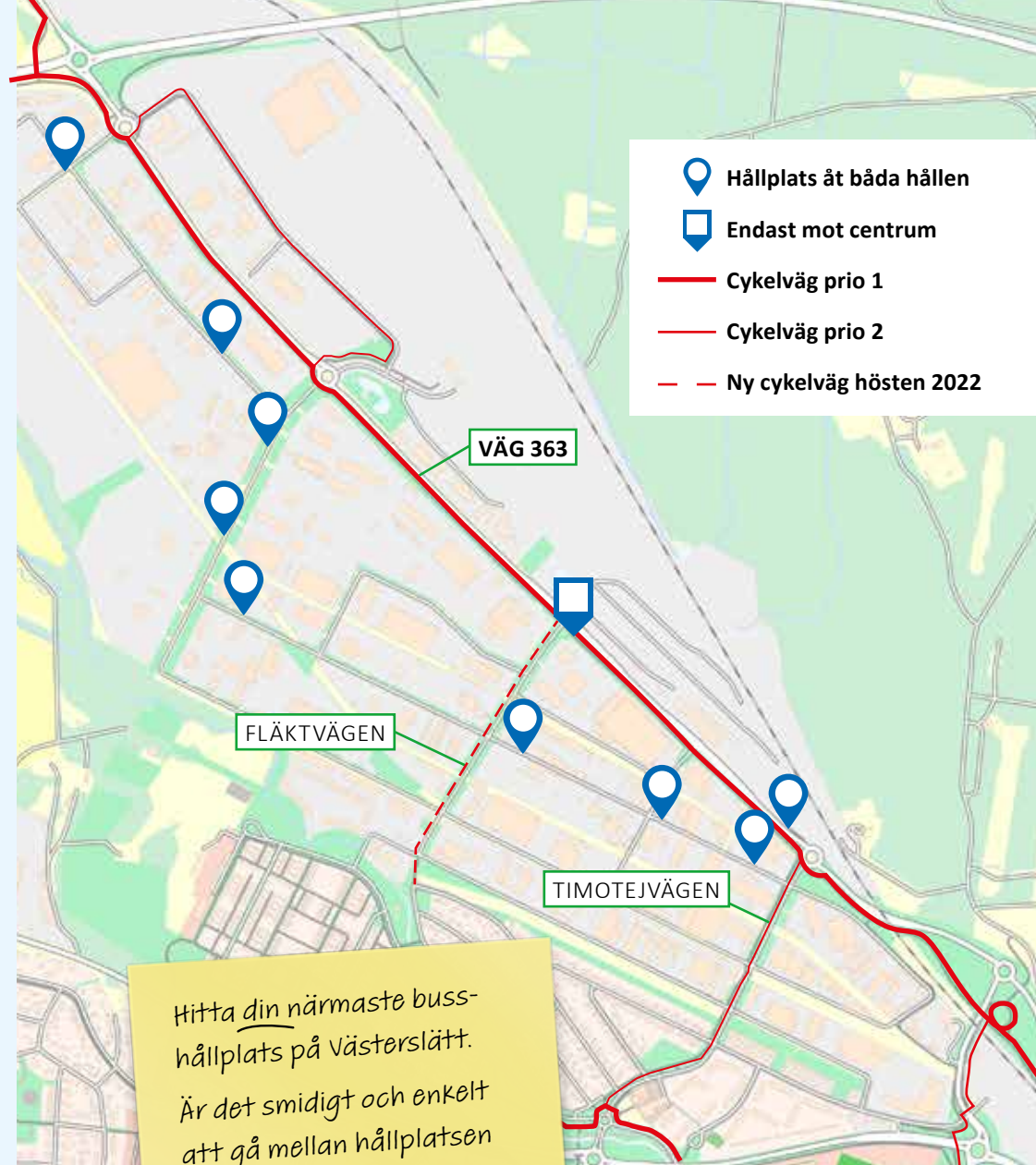
## ASTAR: Ta bussen till ditt drömjobb!

Vi uppmuntrar alla som utbildar sig hos oss till att åka buss till sin utbildning, vi vill att så många elever som möjligt ska välja mer hållbara resealternativ.



ThorenGruppens resepolicy förtydligar dessutom att medarbetare ska välja kollektiva alternativ som buss och tåg, främjar samåkning, och uppmanar till att praktisera säker körning för att minimera avgasutsläpp, så att alla resor kan bli så hållbara som möjligt.

*Hans Brändström, Astar*



Hitta din närmaste buss-hållplats på Västerslätt. Är det smidigt och enkelt att gå mellan hållplatsen och företagets entré? Ju fler som åker buss, desto högre turtäthet är möjlig!

**Övergripande planering**  
Besök: Stadshuset, Skolgatan 31A  
Postadress: 901 80 Umeå  
090-16 10 00  
[www.umea.se](http://www.umea.se)



# Hållbara och jämställda arbetsresor



# Ökad lönsamhet med hälsosamma medarbetare

*I takt med att Umeå växer och vi blir fler som ska röra oss i staden, behöver fler människor samsas om samma yta. Om fler reser hållbart kan mark användas mer effektivt.*

Det finns många anledningar till att det är bra om fler går, cyklar eller åker kollektivt i stället för att köra varsin bil. Bilen tar upp stor yta per resenär och står även stilla stora delar av dagen. Genom att främja möjligheter för hållbart resande, gynnas inte bara dina anställda genom bättre hälsa och ekonomi, utan även arbetsgivaren genom lägre sjukfrånvaro, och därmed ökad lönsamhet för företaget. Dessutom är det bättre för miljön. Luftkvaliteten förbättras i och med minskade utsläpp av avgaser och partiklar, och fler Umeåbor får möjlighet att röra sig mer i vardagen.

## Hållbart resande – bra för dig som arbetsgivare genom:

- lägre kostnader för resor och parkeringsplatser
- minskade kostnader för utbyggnad av infrastruktur
- friskare personal, och lägre andel sjukfrånvaro
- byggande av varumärke, relationer och marknadsföring.

## Dina anställda gynnas med:

- mer vardagsmotion och därmed bättre hälsa
- billigare transportkostnader.

Män använder hållbara färdssätt i lägre utsträckning än kvinnor. Skillnaden i transportbeteendet är så stor att om män reste som kvinnor, skulle energianvändningen från persontransporter minska med nästan 20 procent.

För att bryta traditionella resmönster vill vi öka kunskapen om hur normer och identitet påverkar val av färdssätt. För att öka allas möjligheter att forma sina egna liv behövs reella valmöjligheter även när det gäller resande. Alltså fler attraktiva alternativ som samåkning, kollektivtrafik, gång och cykel.

I denna folder finns flera exempel på sådant som du som arbetsgivare kan göra, för att öka dessa valmöjligheter. För både män och kvinnor.

Umeå Kommuns mål:

De hållbara transportslagen; gång-, cykel-, och kollektivtrafik, ska tillsammans utgöra 65 procent av resorna inom tätorten till år 2025.

## Inspirera dig själv, dina anställda och dina kunder till mer hållbart resande



- Reflektera över hur personer i företagets ledning tar sig till och från jobbet

*Är det ok att cykla till ett tjänsteärende? Ledningen sätter kulturen och kan föregå med gott exempel. Synliggör goda exempel inom just ditt företag.*

- Skapa utrymme för samtal på arbetsplatsen

*Samtala på till exempel arbetsplatsträffar och utvecklingssamtal eller varför inte i fikarummet om normer och värderingar, varför reser vi som vi gör? Vad betyder bilen för oss? Hur ser ansvar och roller ut i vardagsliv och arbetsliv, vilka kopplingar finns till möjligheter att resa hållbart till och från jobbet?*

- Se över och vid behov anpassa arbetstider till ett hållbart resande och ett hållbart arbets- och vardagsliv

*När anländer och avgår bussen vid närmaste hållplats? Går arbetsdagens starttid och sluttid kombinera med till exempel barnomsorg?*

- Introduktion för nyanställda

*Informera om hur du som arbetsgivare arbetar med hållbart resande under introduktion för nyanställda.*

- Var en cykelvänlig arbetsplats

*Se till att det finns goda cykelparkeringsmöjligheter, väderskyddade (under tak eller inomhus) och nära entré. Dusch-*

*och omklädningsmöjligheter för den som cyklat långt och blivit svettig. På [cykelvanligast.se](http://cykelvanligast.se) finns inspiration.*

- Befintlig bilparkering

*Var är de placerade i relation till entréer? Hur mycket kostar de för arbetsgivaren respektive de anställda? Utbud, pris-sättning, avstånd till entré. Behövs alla dessa? Kan man använda ytan till något trevligt istället?*

- Resa tryggt och säkert

*Titta på upplevelsen av att resa med buss eller cykel eller att promenera till företaget. Är det tydligt och tryggt att ta sig hela vägen? På dagen? På kvällen? Sommar och vinter?*

- Synliggör entréerna

*Synliggör entréerna även för de som inte kommer med bil. Är det tydligt var entrén är för den som kommer till fots eller med cykel? Går det att promenera eller cykla säkert från gatan till entrén?*

- Tjänstecyklar eller cykelpool för tjänsteresor

*Elcyklar, vikcyklar, lådcyklar. Vilken sorts cykel behöver just ni?*

- Bilar som körs i tjänsten

*Se över privata tjänstebilar och inför bilpool för tjänsteärenden. Kan bilresor ersättas av cykelresor med olika sorters cyklar?*

- Aktivitet för ökat bussresande

*Ju fler som åker buss, desto bättre turtäthet är möjlig.*

- Ta fram grön resplan

*Handlingsplan med åtgärder som syftar till att göra en verksamhets pendlings- och tjänsteresor mer effektiva och hållbara.*

- Ta fram reseriktlinjer eller resepolicy för hur ni reser i tjänsten

*Inspireras av andra företag och myndigheter.*

- Förmåncykel för anställda

*En cykel eller elcykel som arbetsgivaren äger eller leasar, men som medarbetaren också kan använda privat. Betalas ofta med löneavdrag. Utvärdering under 2021 visade att anställda på Umeå kommun som tecknat sig för förmåncyklar hade halverat sina bilresor under sommarhalvåret.*

- Erbjud anställda cykelservice regelbundet

*Till exempel däckbyte och genomgång vår och höst.*

- Cykelunderhåll på arbetsplatsen

*Tillgång till tryckluft och enklare reparationsmöjligheter på arbetsplatsen.*

- Gör en resvaneundersökning på arbetsplatsen

*Enkät till anställda om hur de reser till jobbet idag, och vad tänkbara alternativen är. (Är det någon skillnad mellan*

*unga och äldre, män och kvinnor?) Det är också ett sätt att se om och hur ett aktivt arbete med att förändra resvanor ger resultat.*

- Kollektivtrafikkort

*Länstrafikens företagskort fungerar både på Länstrafikbolagens fordon i Västerbotten, Västernorrland, Jämtland och Norrbotten, på lokalbussarna i Umeå och Skellefteå samt på Norrtåg. Varje månad faktureras företaget för de resor som faktiskt gjorts. Av fakturan framgår sträckor, resdagar och vilket kort som använts. Som arbetsgivare kan du också se till att det finns möjlighet att köpa kollektivtrafikkort att använda privat mot bruttolöne- eller nettolöneavdrag.*

- Underlätta för samåkning

*Till exempel genom att skapa samåkningsgrupper på arbetsplatsen. Titta på [skjutsgruppen.nu](http://skjutsgruppen.nu) eller gör egna skjutsgrupper på ert intranät.*

- Delta i aktiviteter för att uppmuntra hållbart resande

*Såsom testresenär på buss och tåg, testa elcykel, vintercyklist, tävlingsutmaningar, med mera. Håll utkik på [umea.se/hallbartresande](http://umea.se/hallbartresande).*

