

Unge og fysisk aktiv transport

Hva må til?

Peter Andersen
Institutt for geografi



Lærernes
dag 2025

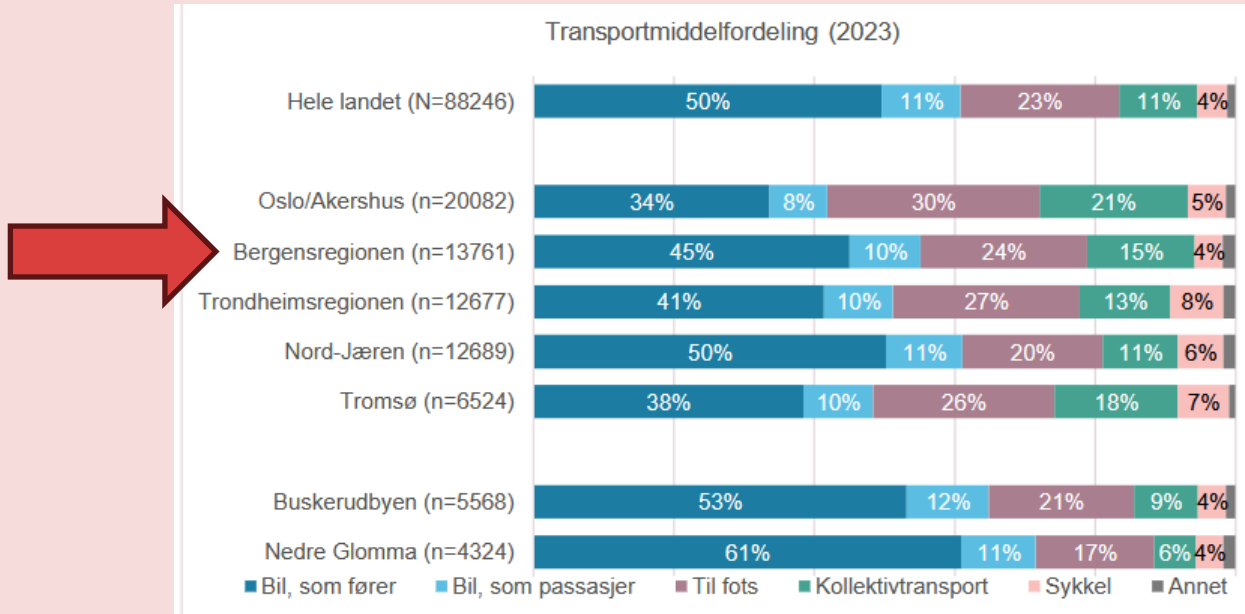
Helseeffekter av fysisk aktiv transport

- Hjerte-kar-sykdommer, kreft, levealder, overvekt, diabetes, kondisjon, muskel/skjelett lidelser, søvnkvalitet, kognitiv funksjon (Celis-Morales et al. BMJ 2017; Götschi et al. Transport Reviews 2016)
- Risiko: safety by numbers (Götschi et al. Transport Reviews 2016)
- Lykke (Wild & Woodward J. Transport & Health 2019)
- Helseøkonomi: Reduserte helsekostnader (DALY) NOK 26 per syklet kilometer. (TØI)



Tidene forandrer seg

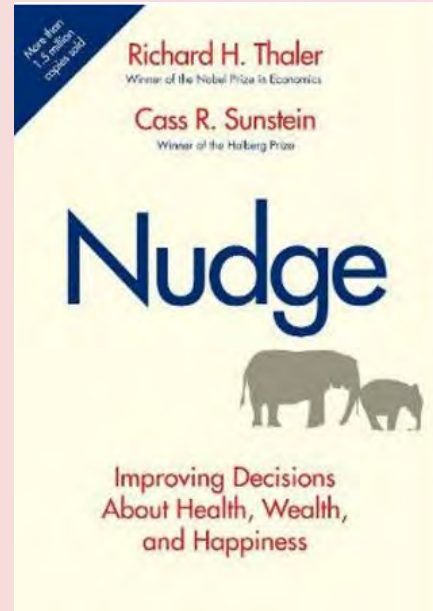
Gåbyen Bergen – Reisevaneundersøkelsen 2023



Lærernes
dag 2025

Nudging - dulting

- Sosialpsykologi og atferdsøkonomi begrep for å påvirke folks handlinger uten tvang, straff eller belønning
- Fremhever de samfunnsmessig gunstigste valg
- Plassering på toppen av menyen/ved kassen
- Arkitektur, fysisk miljø, infrastruktur, organisering, fremsnakking



**Lærernes
dag 2025**

Tidene forandrer seg

Konkurransedyktig infrastruktur

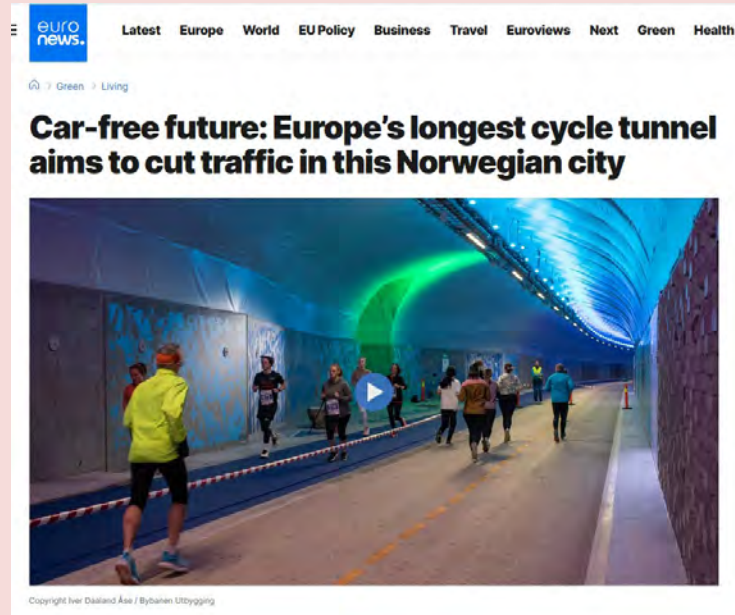


- Cykelslangen, København
- Skaper nye, bilfrie forbindelser
- Mere enn 10 000 daglige syklister
- Småpudden, Bergen
- <https://www.toi.no/gjennomfjell/>



**Lærernes
dag 2025**

Tidene forandrer seg



Sykkeltunneler

Krever god belysning, design og fokus på opplevd trygghet

Sykkelinfrastruktur – hva virker?

- Effekten avhenger av
 - Egenskaper i området: løser det faktiske behov?
 - Hvor godt var utgangspunktet?
 - Hvor godt er alternativet
- Ny sykkelvei: 5-30% økning
- Høy kvalitet i sentrale bydeler gir stor effekt
- Få reisemål og dårlig kvalitet gir svake resultater
- Langsiktig effekt: 1.5 - 3 gange kortsiktig effekt

Ellis & Flügel 2022



**Lærernes
dag 2025**

Supercykelstier <https://supercykelstier.dk/ruter>

- Flyt, ikke fart (Norsk: Ekspressykkelveier/sykkel motorveier)
- Regional koordinering
- Unngår trafikkerte veier
- Jobbpendling
- Grønn bølge for trafikklys
- Vedlikehold

Fem kvalitetsmål:

- Sammenheng
- Fremkommelighet
- Komfort
- Sikkerhet
- Trygghet



Infrastruktur: overflate og vedlikehold

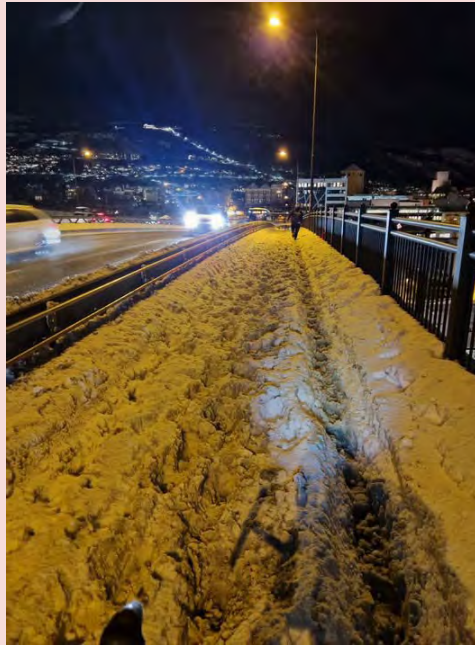


- Brostein, elsket av kulturminnevernere, hatet av syklister
- VG skoler i Sentrum
- Gatestein er verst, sagde stein mindre problem, heller holder ikke
- Vedlikehold, vintervedlikehold

- Foto: Sykkelstrategi for Bergen

Tidene forandrer seg

Vintervedlikehold – den omvendte transportpyramide («På Sykkel i Bergen»)



Martin Biermann



Torstein Gya (SV)



Vibeke Vågenes



Lærernes
dag 2025

Aktiv reise til skole

- Trygge skoleveier
- Sykkelopplæring - *Sykkelkids*
- 2021: 64% av 5-13 åringer gikk eller syklet til skole
- Hjertesoner, droppunkter
- Skolekammerater (Kirby & Inchley 2009)
- Samarbeid m. foreldre/folkehelsekoordinator
- «Gående skolebuss»
- Gode rollemodeller

Nå er det fritt fram for å sykle til skolen

Skolen kan ikke lenger nekte barn å sykle til skolen. Fra nå av er det foreldrene selv som bestemmer når barna er store nok.

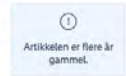


Regjeringen har endret opplæringsforskriften som til nå har slått fast at skolen er ansvarlig for barnet på skolevei.

FOTO: KLEIVEN, PAUL / SCANPIX

Kilde: NTB

Publisert 23. aug. 2015 kl. 10:13
Oppdatert 23. aug. 2015 kl. 10:14

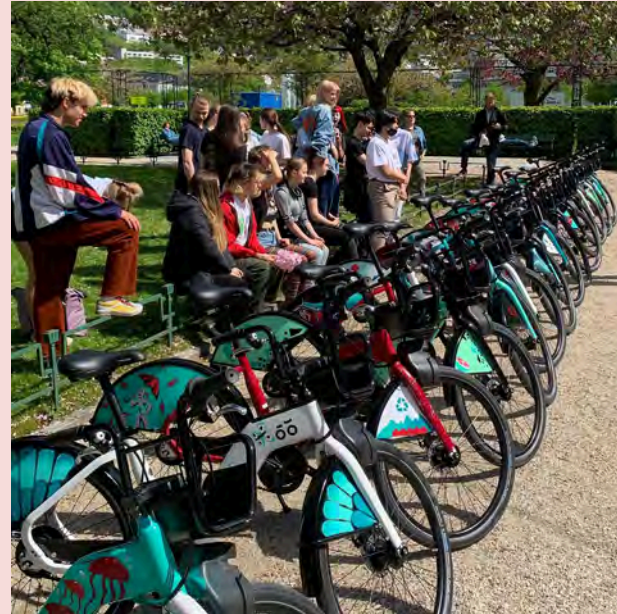


NRK 2015

Tidene forandrer seg

Hvordan unngå frafall av gode vaner fra barn til ungdom

- Gjøre det kult/greit å være aktiv sammen
- Unngå fokus på kropp, fart og prestasjon
- Hjelm eller ikke
- Trygg sykkelparkering
- Skoleprosjekt – til fots eller på sykkel



Lærernes
dag 2025

Kampagner og hyper

- Sykle-til-jobben – regi Bedriftsidretten
- Alle aktiviteter teller
- Lag, bedrifter, konkurranser
- Stor effekt – blant deltakerne – er alle inkludert?
- Strava, stolpejakt, nye Tiktok moter?

NYHET



Peter Andersen gikk til topps med maksimal poengsum på 180 poeng og en tilbakelagt distanse på hele 1192 kilometer. Foto: Grethe Meling

Til topps i Sykle til jobben

Elsparkesykler og barn/unge (Milch et al. 2022)

- Det motsatte av fysisk aktiv transport!
- Bergen: Stor nedgang i bruk av bysykler
- Erstatte gange, sykling, bil og kollektivtransport
- Mindre foreldrekjøring, stillesitting og dataspilling
- Elsparkesyklister er mere sosiale, beveger sig mere utenfor hjemmet
- 15% har opplevd uhell, jenter mest utsatt. 77% bruker ikke hjelm.

Celis-Morales et al., 2017: Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: Prospective cohort study. *BMJ* 2017;357:j1456

Ellis & Flügel, 2022: Epperspørseffekt av sykkelinfrastrukturiltak på vei. TØI rapport 1922/2022

Kirby and Inchley, 2009: Active travel to school: views of 10-13 year old schoolchildren in Scotland. *Health Education* Vol. 109 No. 2:169-183

Milch et al., 2022: Ungdom og bruk av elsparkesykler. TØI rapport 1899/2022

Reisevaneundersøkelsen 2023: Nøkkeltallsrapport 2023. Statens vegvesen og RVU-gruppa.

Wild and Woodward, 2019: Why are cyclists the happiest commuters? Health, pleasure and the e-bike. *J. Transport & Health* 14, 100569



**Lærernes
dag 2025**

Kjenner du noen som skal studere til høsten?

tips elevene dine om

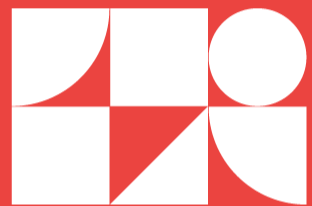
Åpen dag

10. februar – påmelding opendag.no





Lærernes
dag 2025



**Lærernes
dag 2025**