

Vill du få mer motion i vardagen?

(och hålla avstånd och bidra till en bättre miljö)

Är cykelpendling din lösning för motion och fysisk distansering? Du som arbetar inom Helsingborgs stad och pendlar med bil eller kollektivt, kan nu testa att i stället cykla till jobbet under 6 veckor. Det är inte så lätt att ändra en vana men det blir lättare med en puff och lite stöd längs vägen. I det här fallet är moroten att du får cykelutrustning, bland annat cykellampa, reflexväst samt hjälm eller lås.

Vill du bli testcyklist? Fyll i intresseanmälan senast den **XX**. Du får besked om du blivit utvald testcyklist inom två veckor. Utrustning och information delas ut under **XX**. Vid det tillfället skriver du på en överenskommelse om att cykla i stället för att köra bil under testperioden. Överenskommelsen innebär också att du därefter fyller i en kort utvärdering.

[Fyll i intresseanmälan \(tar cirka 3 minuter\) här!](https://forms.gle/MeXV5Ya2vVbQ4DEz7)

<https://forms.gle/MeXV5Ya2vVbQ4DEz7>

Cyklar du redan till jobbet?

Om du redan cykelpendlar till jobbet kan du inspirera andra. Värva en kollega, granne eller kompis som inte cykelpendlar idag och cykla tillsammans till arbetet i tre veckor. Fyll i intresseanmälan senast 28 augusti så hör vi av oss med mer information om hur ni registrerar er cykling. Efter de tre veckornas cykling får ni varsin reflexväst och biobiljett.

[Fyll i Intresseanmälan \(tar cirka 3 minuter\) här!](https://forms.gle/piJprd3GvTeA678e8)

<https://forms.gle/piJprd3GvTeA678e8>

Helsingborgs stad arbetar för att främja cykling på olika sätt. Under rådande Corona-pandemin kan cykling passa extra bra för att ta sig till och från jobbet. Länder som Frankrike och Storbritannien satsat på cykling det är ett bra sätt att hålla avstånd och samtidigt undvika smitta. Att cykla till jobbet ger vardagsmotion och forskning visar att du blir piggare och mindre stressad. Du blir sparar även pengar och bidrar till en bättre miljö.

Testcyklister har genomförts flera gånger för Helsingborg stads anställda. Senaste gången våren 2019 då 75 % av deltagarna uppgav att de skulle fortsätta cykla efter testet. *"Det bästa med att cykla är den härliga motionen och att man får se staden"* – Testcyklist 2019

Film om testcyklister

<https://www.youtube.com/watch?v=ExWW2rzfj5I&t=18s>