

# Pendling

Pendling eller arbetspendling är regelbundet resande, oftast hemifrån till arbets- eller studieplats och tillbaka. Ordet pendling används om regelbundna resor där sträcka eller restid är icke-försumbar. Hur lång sträckan ska vara i tid eller kilometer för att resan ska räknas som pendling är inte helt klart.



Förutsättningarna för pendling är mycket olika. Det beror på privata saker som innehav av körkort, om det finns bil i hushållet, om det är flera som ska åt samma håll vid samma tid och vilka ekonomiska resurser hushållet har.

De val en person gör styrs av kunskap, känslor och åsikter. Resans längd har betydelse. Är resan kort kan man gå eller cykla. Längre sträckor föredrar de flesta att åka bil, buss eller tåg. Vad som uppfattas som långt är högst personligt.

## Olika sätt att pendla

Att cykla eller gå till och från sina dagliga aktiviteter är bäst med tanke på ekonomi, motion och hälsa. En cykel är enkel att tillverka. Cykling är det transportsätt som är mest effektivt ur resurs och energisynpunkt. Cykling påverkar miljö och klimat minimalt. Tillsammans med en cykelkärra klarar cykeln att frakta saker. Ovanligt i Sverige där vi mest ser cykelkärror med barn i.

Om någon vill åka Inlines, rullskidor eller skateboard så är det självklart bara positivt! Elcyklar och tandemcyklar är också bra att använda. Det är OK att vara kreativ och hitta nya sätt att pendla! Gör det och skriv det i resedagboken som ska föras under uppdraget.

Att gå eller cykla ger minst miljöpåverkan. Pendling med tåg och buss ger mycket mindre påverkan på klimat och miljö än bilresor. Kollektivtrafik är därför att föredra ur den synpunkten.

Hur väl kollektivtrafiken fungerar på orten påverkar resvanorna mycket. Finns möjligheten att åka buss eller tåg den sträcka som pendlingen omfattar? Finns hållplatser nära bostaden och målet? Är det byten på vägen? Klaffar de? Finns pendlarparkeringar? Är information om linjesträckningar och turlistor lätt att finna och att läsa? Fungerar informationen till trafikanterna väl vid trafikstörningar? Det är många faktorer som tillsammans gör valet att åka buss eller tåg mer eller mindre attraktivt.

## Fortsättning, olika sätt att pendla

Bilresor ger störst påverkan på miljö & klimat och är sämst ur motions- och hälsosynpunkt. Bland olika alternativ är pendling med bil i regel dyrast.

När det gäller miljöanpassning av bil och bilresor finns det en mängd saker att göra. Vid byte av bil bör fordon med minsta möjliga påverkan på miljö och klimat väljas.

Mycket inspiration kan hämtas från hemsidor. När det gäller bilköp rekommenderas en titt på Gröna Bilisters hemsida.

Trafikverket har en snabbkurs i sparsam körning med bra tips. Länkar finns på MedvetnaVals hemsida vid uppdrag 5 Pendling.



Skicka ett ebreiv till [kontakt@medvetnaval.se](mailto:kontakt@medvetnaval.se) om du hittar någon bra hemsida!

## Uppdrag 5 Pendling

Ni får en resedagbok. Den finns att ladda ner på MedvetnaVals hemsida om ni behöver flera. I uppdraget ska minst en av de vuxna i hushållet utgå från det resesätt de vanligen använder nu. Under en vecka antecknas i resedagboken hur ni rest, från&till vilka platser, hur långt och tiden det tog.

Under två testveckor provas sedan färd sätt som ger mindre påverkan på klimat och miljö. Då antecknas i resedagboken hur ni rest, från&till vilka platser, hur långt och tiden det tog.

## Erbjudande till KlimatPirater

Gå till och från dagliga aktiviteter minst 7 dagar under en tvåveckorsperiod. Då bjuder MedvetnaVal på en stegräknare (pedometer).

Cykla till och från dagliga aktiviteter minst 7 dagar under en tvåveckorsperiod. Då bjuder MedvetnaVal på en cykeldator.

Pendla med buss eller tåg minst 7 dagar under en tvåveckorsperiod. Då bjuder MedvetnaVal på ett månadskort samma sträcka!

**Busskort, cykeldator eller stegräknare kommer per post när vi fått din resedagbok.**

Gå en kurs i eDriving! Anmäl dig på lista vid seminariet eller på [kontakt@medvetnaval.se](mailto:kontakt@medvetnaval.se)

Passa på att anmäla dig till Hela Dalarna Cyklar. Där finns chans att vinna fina priser!

MedvetnaVal ska starta en referensgrupp för kollektivtrafik och trafikmiljö för cykel- och gångtrafikanter i Borlänge - Falun. Det är en fortsättning på seminariet om pendling som MedvetnaVal höll 23 augusti. Om du vill verka för bättre kollektivtrafik eller bättre trafikmiljö för cyklister och gångtrafikanter ska du anmäla dig till den.

Om du inte anmält dig på en lista så går det bra att anmäla sig på [kontakt@medvetnaval.se](mailto:kontakt@medvetnaval.se)

# Utvärdering Pendling

1. Jag är:  Man  Kvinna  Ålder: \_\_\_\_\_

2. Mina kunskaper om penling och olika resesätt före Uppdrag 5

Stor  Liten  Ingen

3. Jag har fått den information och stöd nog för att prova nya sätt för mina pendlingsresor.

Stämmer  Kanske  Stämmer inte alls

4. Om uppdrag 4 Fritid tycker jag:

Jättebra  Bra  Mindre bra

Roligt  Sådär  Tråkigt

5. Jag har lärt mig:

Jättemycket  Lite  Inget

6. Frågor till MedvetnaVal?

---

7. Synpunkter & Tips:

---

Skicka enkäten i bifogat svarskuvert måndag 20 september.