

# Climate Cruiser Challenge

Tävlingsinstruktioner för cykelkampanj



# Cykla er väg till framgång!

Vill ni främja cykeln på er arbetsplats? Men känner att ni har begränsade resurser för att planera och genomföra till exempel en cykelampanj?

Det här är ett färdigt upplägg för en cykeltävling som är framtagen av Energikontor Norra Småland, en del av Region Jönköpings län. Syftet är att erbjuda ett enkelt upplägg till arbetsgivare, såväl inom offentlig som privat sektor, som önskar genomföra en cykelkampanj!

Det här tävlingsupplägget kan genomföras när som helst på året och kan anpassas efter era förutsättningar. Det kan också användas som ett verktyg för att bidra till flera hållbarhetsmål.

Utöver själva tävlingsupplägget som ni hittar i det här dokumentet, finns det även färdigt material för att marknadsföra kampanjen till alla medarbetare. Det finns färdiga texter, mallar och bilder som passar till olika kommunikationskanaler. Under och efter kampanjen kommer ni få ta del av registrerad data och statistik som samlas in för er arbetsplats.

## Har du frågor?

Kontakta gärna oss:

Mattias Bodin  
mattias.bodin@rjl.se



# Innehåll

Tävlingsöversikt	4
Regler och anmälan	7
Priser och diplom	8
Marknadsföring	9
Uppföljning	10



Bild framsida: AI-genererad av Reglabstreamlit

# Tävlingsöversikt

Cykeltävlingen ska göra det enkelt för dig som arbetsgivare att arbeta med cykelfrågan. Det här är ett färdigt upplägg med instruktioner och material för att anordna en cykeltävling på arbetsplatsen.

Ni som arbetsgivare behöver bara registrera er och se till att kollegorna är redo med sina cyklar, resten löser vi! Energikontor Norra Småland står inte för några priser eller aktiviteter kopplat till denna cykelkampanj, utan endast för tävlingsupplägget och den data som samlas in i samband med kampanjen.

*Är din arbetsplats bäst på cykling  
i Jönköpings län?*

## Tävlingsperiod

Climate Cruiser Challenge pågår under vecka 23, den 2–8 juni.

Det går att använda tävlingsupplägget andra tidsperioder också. Vill ni ha hjälp med tävlingsdata? Meddela tävlingsperiod till oss två veckor i förväg så hjälper vi er.

## 7 ingredienser

I det här upplägget får du:

1. **Budskap:** för att engagera.
2. **Markandsföringsmaterial:** för att synliggöra.
3. **Olika tävlingskategorier:** för att inkludera.
4. **Anmälan och registrering:** för att förenkla.
5. **Poängsystem:** för att kvantifiera.
6. **Diplom:** för att uppmuntra.
7. **Uppföljning:** för att bevara.

### Tips!

Om ni väljer att arrangera cykelkampanjen under en annan tid på året kan det vara smart att koppla det till en intern temadag eller temavecka om ni har det på arbetsplatsen. Ni kan också använda cykelkampanjen för att lyfta cykelns status hos er.

# Tävlingskategorier

Tävlingen består av tre olika kategorier, där du antingen kan tävla individuellt eller i lag med kollegor eller din familj. All din cykling räknas, såväl som till jobbet som på fritiden. Det finns även möjlighet att samla bonuspoäng!



## Individutmaningen

Själv är bäste dräng – samla poäng med all din egen cykling! Oavsett om du tar cykeln till arbetet eller till affären får du poäng i tävlingen.



## Lagutmaningen

Allt är roligare i sällskap – tävla tillsammans i lag med 3–5 personer från samma arbetsgivare. Cykla och samla poäng tillsammans. Varför inte tävla mellan olika avdelningar?



## Familjeutmaningen

Kan jag så kan hela familjen – engagera familjen och cykla tillsammans! Här ingår både din och din familjs cykling till jobb, skola och på fritiden.

# Poängsystem

För varje cyklad kilometer får du **1 poäng**. Poängen registreras i angivet formulär efter tävlingsperioden.

## Bonuspoäng

Du kan samla in bonuspoäng på följande sätt:

- Cykla den 3 juni = 10 bonuspoäng
- Publicera en bild på sociala medier och ange #climatecruiserchallenge = 10 bonuspoäng
- Bli lagledare och skapa ett lag eller agera lagledare för din familj = 10 bonuspoäng.

Registrera  
dina poäng  
i formuläret

## Tips!

Det finns flera olika sätt att hålla reda på sina cyklade kilometer. Det finns olika cykelappar man kan använda eller så kan man använda vår ifyllbara pdf för registrering av cyklade kilometer.

# Exempel: Poängräkning

Fredrikas arbetsplats har anordnat cykelkampanjen Climate Cruiser Challenge under en vecka. Hon deltar i familjeutmaningen och har som mål att engagera sin familj och cykla till jobbet varje dag istället för att köra bil.

Hon har 3 kilometer till sin arbetsplats, vilket gör att hon pendlar totalt 6 kilometer varje dag på cykel. Hon cyklar till och från arbetet hela veckan, vilket resulterar i att hon kan registrera 30 kilometer för sin arbetspendling. Hon väljer även att cykla på Cykelns dag, den 3 juni. Det ger henne 10 bonuspoäng.

Förutom att hon själv cyklar till och från arbetet har hon även valt att engagera sina barn. Fredrikas barn får nu cykla till och från skolan tillsammans med henne. Det gör att hon kan räkna in båda barnens cyklade kilometer i cykelkampanjen. Totalt cyklar vardera barn 2 kilometer enkel väg till skolan, vilket resulterar i att Fredrika kan registrera 20 kilometer för vardera barn i kampanjen. Hon kan även registrera ytterliggare 20 kilometer till sin egna cykling eftersom turen till skolan gör att hon får ta en lite längre väg till arbetsplatsen.

Totalt får Fredrika registrera **100 poäng** i cykelkampanjen.



# Regler och anmälan

Vill ni som arbetsgivare vara med och delta? Det ni behöver göra är att anmäla er organisation till oss och sen köra igång. Vi tillhandahåller registreringsformulär samt sammanställer data för deltagarnas cykling. Så här går ni tillväga:

## Anmäl din organisation

Anmäl din organisation till kampanjen via mejl till [mattias.bodin@rjl.se](mailto:mattias.bodin@rjl.se). Senast den 19 maj 2025.

Vill ni genomföra kampanjen en annan vecka än den 2-8 juni? Inga problem! Meddela oss senast två veckor innan ni önskar köra igång så hjälper vi till med att sammanställa era anställdas cykeldata.

## Föranmälan för deltagare (valfritt)

Det är möjligt att låta alla deltagare anmäla sig innan tävlingsstart. Det ger tävlingsadministrationen möjlighet att skicka information och peppande hejarop till deltagarna innan, under och efter tävlingsperioden.

[Föranmälan för deltagare](#)

## Registrera cyklade kilometer

När tävlingsveckan är slut ska alla deltagare registrera sina cyklade kilometer i formuläret, senast den 15 juni 2025. Observera att formuläret enbart ska fyllas i en gång. För att enkelt hålla koll på sina cyklade kilometer under tävlingsperioden finns en ifyllbar pdf att använda.

[Formulär för registrering av cyklade kilometer](#)

[Ifyllbar PDF för att anteckna cykling](#)

## Regler

- Deltagande arbetsgivare ska anmäla sig innan tävlingsstart.
- Alla deltagare i cykelkampanjen behöver registrera sina cyklade kilometer i formuläret.
- Ni följer trafikreglerna och har rätt utrustning på cykeln.

# Priser och diplom

Ingen cykelkampanj utan diplom och prisutdelning! Efter tävlingsperioden får ni tillgång till statistik och resultat för er arbetsplats.

När tävlingen är slut kommer varje deltagare få ett diplom med sitt resultat. Organisationen får även sammanställd statistik på arbetsplatsens totala cyklade kilometer och mängden sparad koldioxid. Som arbetsgivare får du dessutom kunskap om hur kampanjen har påverkat deltagarnas syn på er som arbetsgivare.

Priser är alltid trevligt! Vi på Energikontor Norra Småland delar inte ut några priser, men vi uppmuntrar er att dela ut priser vid tävlingens slut.

Beroende på prisernas värde kan ni behöva ta hänsyn till förmånsvärdet!

Några förslag på priser är:

- en cykelservice
- cykelväska
- cykelpump
- sadelskydd
- reflexer.

## Tips!

Ordna en trevlig avslutning på cykeltävlingen med exempelvis fika, där vinnarna presenteras och får diplom. Kanske även dela ut ett pris?



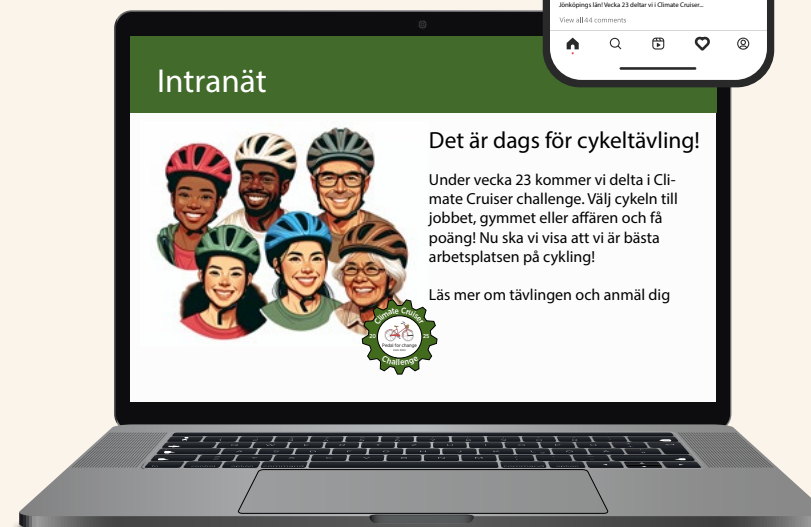
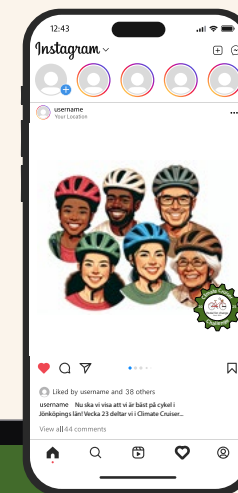
# Marknadsföring

För att göra det enkelt att organisera tävlingen finns det färdigt material och mallar som kan användas för kommunikation till alla deltagare.

## På hemsidan hittar du:

- förslag på inlägg till sociala medier
- förslag på text till intranät och mejl
- utskrivningsbart informationsblad
- utskrivningsbar bordsprat
- bilder för sociala medier och nyheter
- anmälningsformulär för anställda
- formulär för registrering av cyklade kilometer
- ifyllbar och utskrivbar pdf för registrering av cyklade kilometer.

Se hur du  
kan marknadsföra  
kampanjen



# Uppföljning

Efter tävlingsperiodens slut kommer vi skicka ut sammanställd data över er arbetsplats cykling och utvärdera kampanjen.

Den datan vi får in i samband med registrering kommer vi sammanställa och skicka till er som arbetsgivare. Den kommer visa hur många kilometer alla era deltagare har cyklat samt visa den totala koldioxidbesparingen.

I samband med att deltagarna registrerar sina cyklade kilometer kommer vi ställa frågor kring deras deltagande i tävlingen, resvanor och deras syn på cykeln som transportmedel.

Vi tillämpar gällande lagstiftning vid alla behandling av personuppgifter. Inlämnade uppgifter kommer enbart behandlas för administration av cykelkampanjen och sparas inte längre än nödvändigt.

## Lycka till!

## Frågor?

Har ni frågor eller funderingar kring kampanjen eller upplägget, tveka inte att kontakta oss!

Mattias Bodin  
[mattias.bodin@rjl.se](mailto:mattias.bodin@rjl.se)

