

Pappa tar bilen bara när vi storhandlar eller åker på långresor.



Var fjärde bilresa är kortare än 2 kilometer.

Låt bilen stå under kortare resor.

Ta cykeln eller promenera istället!



Ofta går jag med kompisar. Det är kul och då hinner vi prata innan skolan.



Vi gillar att cykla och orkar mer i skolan!



Det blir trångt vid skolan när jag skjutsar Kalle.

#### Vilka är vi?

Energi- och klimatrådgivningen är ett samarbete mellan kommunerna i Stockholmsregionen som hjälper över två miljoner invånare med energiråd. Verksamheten samordnas av kommunförbundet Storsthlm och är i huvudsak finansierad av Energimyndigheten.

Hos oss får du kostnadsfri och opartisk rådgivning. Vi arbetar hårt för att minska klimatpåverkan och vänder oss till privatpersoner, företag och organisationer och ger råd om hur du kan:

- Minska din klimat- och miljöpåverkan
- Minska din energianvändning
- Hitta tekniska lösningar

#### Läs mer!

Trafikverket,

[www.trafikverket.se](http://www.trafikverket.se)

Energimyndigheten,

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)

Cykelfrämjandet,

[www.cykelframjandet.se](http://www.cykelframjandet.se)

Organisation som arbetar för en miljöanpassad utveckling av biltrafiken.

De gör bland annat en årlig sammanställning av årets Miljöbästa bilar.

[www.gronabilister.se](http://www.gronabilister.se)

Om bilpooler,

[www.bilpool.nu](http://www.bilpool.nu)

Nationell informationstjänst med fakta och produktneutral information om miljöklassade fordon, miljöbränslen samt regler och förmåner för miljöbilar,

[www.miljofordon.se](http://www.miljofordon.se)

#### Kontaktuppgifter:

Telefonrådgivning, 08-29 11 29 vardagar

Webb: [www.energiradgivningen.se](http://www.energiradgivningen.se)

**energi  
& klimat**  
rådgivningen

# 10 tips Bli Res-smart

PRODUKTION: Snick-Snick AB. OMSÄLSTAFOTO: Svantunde. FOTO: Colourbox. Motifotos. Bildarkivet (Fredrik Grynberg, Arash Ari, Jürgen Wilhudi, Ann Alborn Sundqvist, Stefan Bohlin, Yvanni Li).



**energi  
& klimat**  
rådgivningen

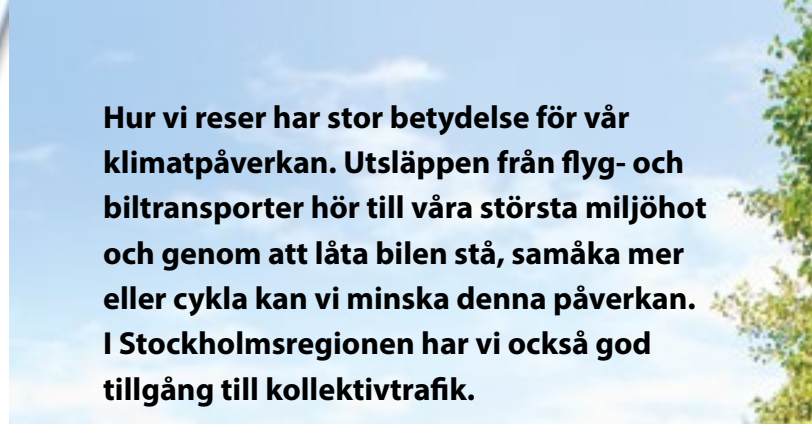


**1. Cykla och gå** ▶  
Att gå eller cykla varje dag förbättrar kondition och bidrar till en bättre hälsa, sparar pengar och miljö. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och övervikt minskar. Minst en halvtimmes cykling eller gång per dag gör dig piggare och minskar stresspåslag.



**2. Använd motorvärmare – på rätt sätt** ▶  
Användning av motorvärmare minskar utsläppen av förorenade ämnen och minskar bränsleförbrukningen. Koppla in motorvärmaren

- 1,5 timme innan start om temperaturen är under -15 °C.
- 1 timme innan start om temperaturen är mellan 0 °C och -15 °C
- 20 minuter innan start om temperaturen är mellan +10 °C och 0 °C



**Hur vi reser har stor betydelse för vår klimatpåverkan. Utsläppen från flyg- och biltransporter hör till våra största miljöhot och genom att låta bilen stå, samåka mer eller cykla kan vi minska denna påverkan. I Stockholmsregionen har vi också god tillgång till kollektivtrafik.**

△  
**3. Arbeta på distans och möten utan resor**  
Med dagens teknik kan många idag sköta fler arbetsuppgifter på valfri arbetsplats. Prova att arbeta hemifrån en dag i veckan. Resfria möten kan vara ett alternativ till tjänsteresor. Miljö- och hälsoeffekterna är positiva och reskostnaderna sänks.

**4. "Vandrande skolbuss"** ▶  
Föräldrar kan turas om att följa flera barn till eller från förskola/skola. Det ger piggare barn, motion för den promenerande föräldern och frigör tid för de övriga föräldrarna. Om du måste skjutsa, släpp av barnen en bit från skolan. Det ger mindre trängsel och mer rörelse för barnen.



◀**5. Sparsam körning sparar bränsle och miljö**

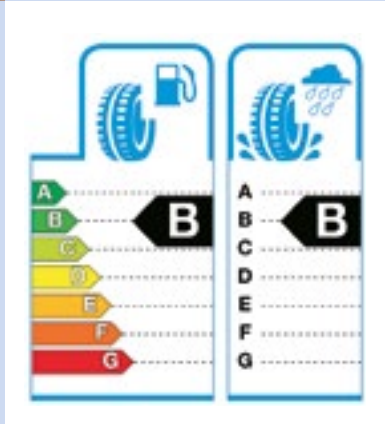
- Kör med framförhållning, undvik onödiga stopp
- Accelerera bestämt, hoppa över växlar, lägg i högsta möjliga växel
- Jämnt gaspådrag, rulla utför, undvik att accelerera uppför
- Använd motorbroms
- Håll hastighetsgränserna

**6. Bilpool** ▶  
– bil bara när du behöver  
I en bilpool delar man på en eller flera bilar. Du betalar en fast avgift för medlemskap i poolen och sedan en rörlig avgift varje gång du använder en bil. Du kan få tillgång till fordon i olika storlekar som passar ditt behov för stunden.



◀**7. Hastighet och tidsåtgång**  
Bränsleförbrukningen minskar med 10 % om du sänker hastigheten från 100 km/h till 90 km/h. En tiomilsresa tar då ca 6-7 minuter längre tid.

**8. Kolla däcktrycket!** ▶  
Rätt däcktryck minskar bränsleförbrukningen. För lågt tryck sliter på däcken och försämrar köregenskaperna. Nya däck märks med energiklass A–G, där A är mest bränsleeffektiva med lågt rullmotstånd. Även våtgreppet och ljudnivån anges i energimärkningen av däck.



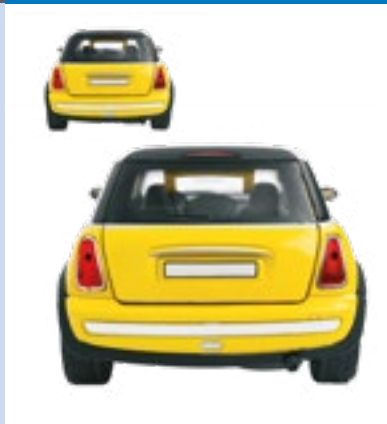
**Visste du att**

- Cirka 30 procent av de totala koldioxidutsläppen i Sverige kommer från vägtransporter
- Cirka 30 procent av ett genomsnittligt hushålls energianvändning går till transporter.
- En normalbilist släpper ut omkring 2,5 ton koldioxid per år.
- Vägtrafikens utsläpp har minskat något under 2016, trots ökade transporter. Detta tack vare effektivare fordon och en högre andel förnybara bränslen.
- Korta bilresor står för endast ett fåtal procent av den totala körsträckan men för en betydande del av utsläppen. Miljövinsten vid byte från bil till cykel eller promenad är därför störst vid korta resor. I Sverige är fler än hälften av bilresorna kortare än 5 km.



◀**9. Avlasta bilen**  
Kör inte runt med onödig last! 100 kg extra motsvarar ca fem procent extra bränsleförbrukning.

- Undvik onödiga grejer i bagageutrymmet.
- En takbox ökar luftmotståndet och därmed bränsleförbrukningen med ca 1 dl extra bränsle per mil.



◀**10. När du väl ska byta bil**  
Det kan bli billigare och bättre för miljön att välja en lite mindre och bränslesnålare bil som klarar 95 procent av dina transportbehov och sedan hyra bil vid de enstaka tillfällen då du behöver något större.

