

# SLUTTRAPPORT

PROSJEKTET «TRÅTIL!- PÅ EL-SYKKEL LANGS LANDEVEIEN»

PROSJEKTNR. 2017/HE2-183258

SØKERORGANISASJON:

LANDSFORENINGEN FOR HJERTE- OG LUNGESYKE (LHL)

Prosjektet ble gjennomført av LHL OS



Foto: Stian Amadeus Antonsen, ExtraStiftelsen

## FORORD

Takket være bevilgningen fra ExtraStiftelsen kunne LHL Os gjennomføre prosjektet vi kalte "Trå til ! – På el-sykkel langs landeveien". Gjennom prosjektet har vi skapt et nytt lavterskel trimtilbud - en lokal el-sykkelgruppe, i Os kommune utenfor Bergen. Prosjektet ble tildelt midler i 2017, og etter en del planlegging kunne vi inngå innkjøpsavtale for 10 el-sykler og etablere el-sykkelgruppen. I 2018 var vi i gang, og fra april til oktober gjennomførte el-sykkelgruppen om lag 50 sykkelturner rundt omkring i Os og Fusa kommuner. El-sykkelgruppen er populær og har fått folk opp av godstolen og ut på sykkelen der de trår i vei. Mottoet vårt er "Trå til for bedre helse".

Prosjektgruppen vil takke alle de som har støttet opp om prosjektet og som har bidratt til at det er blitt en suksess. Takk også til ExtraStiftelsen for bevilgningen på kr 200.000 som gjorde at vi kunne investere i el-sykler for utlån og slik kom i gang med el-sykkelgruppen.

## SAMMENDRAG

En kartlegging blant medlemmene viste at det var behov for og ønske om at LHL Os etablerte et lavterskel trimtilbud i form av en el-sykkelgruppe for hjerte-, kar- og lungesyke fra Os og Fusa kommuner. Personer med andre diagnoser skulle også være velkommen som deltakere. Gruppen skulle være et tilbud til de som opplever at alder og helse har satt noen begrensninger som bl.a. gjør at de ikke lenger har krefter og pustekapasitet til sykkelturner på vanlig sykkel i et krevende vestlandsterreng med mange motbakker. Fordi mange fortalte at de ikke så seg i stand til å investere i en el-sykkel ønsket lokallaget å kjøpe et parti el-sykler for utleie slik at ingen skulle være ekskludert fra å delta. Målet med tiltaket var å få flere i fysisk aktivitet utendørs. Dette skulle bidra til bedre fysisk og psykisk helse for den enkelte og gi dem gode mestringsopplevelser og økt livskvalitet.

Vi skulle måle effekten av tiltaket ved å registrerte antall deltakere som meldte seg som deltakere til sykkelgruppen samt at vi noterte oss deltakernes synspunkter på tilbudet. Tilbakemeldinger fra deltakerne underveis og på evalueringsmøtet på slutten av sesongen forteller oss at deltakerne har vært svært fornøyd med tilbudet. Flere ga uttrykk for at det etter mange år har vært en opplevelse "å komme seg på sykkelen igjen" og at de har gledet seg til hver sykkelturn. Vi mener at tilbudet åpenbart har hatt en helseeffekten for den enkelte i det balanse, koordineringsevne og utholdenhet har blitt utfordret på en annen måte enn ved andre aktiviteter. Det har også vært stor grad av trivsel i el-sykkelgruppen. Vi må derfor kunne si at de mål som var satt opp på forhånd ble oppfylt og at vårt nye aktivitetstilbud bidrar til helsegevinst i form av bedret fysisk kapasitet og psykisk velvære, gode mestringsopplevelser og ikke minst trivsel og sykkelglede.

Høsten 2017 undersøkte vi og innhentet tilbud fra leverandører av el-sykler, sjekket ut forsikringsvilkår og hvilke vedlikehold- og reparasjonsavtale vi kunne få med sykkelverksted. Vi kontaktet medlemmer som tidligere hadde vist interesse for tiltaket, informerte om planene på møter og aktiviteter i lokallaget samt i lokalmiljøet. Vi valgte en lokal leverandør og kjøpte inn 10 el-sykler, som ble forsikret og registrert i sykkelregister. Interesserte fikk

anledning til å prøve ut syklene flere ganger. Før oppstart ble deltakerne informert om organisering av gruppen og leieavtalen de må inngå med lokallaget. De fikk sikkerhetsopplæring og informasjon om hvordan oppføre seg i trafikken. Vi innhentet forslag til sykkelruter og ønskede dager/tidspunkt for sykkelturene. For at gruppen skal være lett gjenkjennelig og synlig i trafikken investerte vi i sykkelvester og –jakker, samt hjelmtrekk. El-sykelgruppen hadde sin første sykkeltur 15. april 2018 der 14 personer deltok. Vi har syklet 2 ganger i uken i perioden april – oktober; både korte og lengre turer. Likemannsinstruktør har koordinert opplegget og sørget for at deltakerne har vært godt forberedt til turene.

Vi har etablert en el-sykelgruppe som har gjennomført om lag 50 sykkelturer i prosjektperioden. Prosjektmidlene gjorde det mulig for oss å kjøpe inn 10 el-sykler som deltakere kan leie av lokallaget. På det meste har vi vært 14 personer som sykler. Deltakerne har satt pris på at tilbudet var godt forberedt. Dette mener vi har hatt mye å si i forhold til den enkelte deltakers opplevelse av trygghet på el-sykkelen, men også det at vi la til rette for sykling i gruppe. Alle som har vært involvert i planleggingen, tilretteleggingen og gjennomføringen av aktiviteten har et klart inntrykk av at lokalmiljøet har satt pris på initiativet fra LHL Os. Rekrutteringen til el-sykelgruppen viser også dette. Det er vårt bestemte inntrykk at etablering av el-sykelgruppen har vært vellykket og at den er et verdifullt tilskudd til lokallagets aktivitetstilbud. Den har bidratt til at flere kronikere nå har tatt sykkel fatt og er i fysisk aktivitet.

LHL Os er svært fornøyd med å ha etablert en el-sykelgruppe. Vi har erfart at en el-sykelgruppe der det er mulig å leie el-sykel bidrar til at flere kommer seg ut i frisk luft og blir fysisk aktive. Vi konkluderer derfor med at våre målgrupper vil ha stort utbytte av å delta i denne type helsefremmende lavterskelaktivitet. Vi deler gjerne våre erfaringer fra prosjektet med andre slik at det kan etableres el-sykelgrupper flere steder i landet. LHL Os vil fortsette med tiltaket og ha et godt vedlikeholds- og utlånssystem for el-syklene. Dersom økonomien tillater det vil vi utvidet tilbudet.

## **Innholdsfortegnelse:**

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet	Side 4
Kap 2: Målsetting og målgruppe	Side 5
Kap 3: Prosjektgjennomføring og metode	Side 5
Kap 4: Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering	Side 9
Kap 5: Oppsummering, konklusjon og videre planer	Side 10

## KAP 1. BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

Ideen ble unnfanget i 2015, inspirert av LHL sitt lokallag i Sarpsborg, som tidligere hadde fått midler fra ExtraStiftelsen til et tilsvarende prosjekt. Vi tenkte derfor at det måtte være flott å kunne starte opp med en el-sykelgruppe på vestlandet også, nærmere bestemt i Os kommune utenfor Bergen. Ved å lansere el-sykel som aktivitet ønsket vi å gi et tilbud til de som opplever at alder og helse har satt noen begrensninger. Begrensninger som blant annet gjør at de ikke lenger har krefter og pustekapasitet til sykkelturner på vanlig sykkel i et krevende vestlandsterreng med mange motbakker.

En sykkel med elektrisk hjelpemotor, en el-sykel, gjør det nemlig lettere å takle motbakker og vil bidra til at flere vil kunne oppleve et aktivt liv utendørs langs sykkel- og skogsveier. Gjennom deltakelse i en el-sykelgruppe vil man i tillegg til å være fysisk aktiv, oppleve sosial aktivitet sammen med likesinnede. Til sammen gir dette en verdifull helsegevinst. Noen av våre medlemmer hadde allerede tatt i bruk el-sykel og skrøt uhemmet av dette.

Da vi søkte midlene kunne vi opplyse at vi hadde om lag 320 medlemmer og var et lokallag med mange aktiviteter. (Nå er medlemstallet økt til 360 medlemmer.) Flere av medlemmene er aktivt med i ulike mosjonsgrupper som: turgruppe, golf, bowling, dans og trimgruppe for hjerte/lungesyke. Med andre ord, vi er et meget aktivt lokallag.

Flere av våre medlemmer viste stor interesse for å ta i bruk el-sykel til mosjonsbruk. Fordi dette ville innebære en stor kostnad for den enkelte, og fordi mange av den grunn ikke ville se seg i stand til å investere i en el-sykel, bestemte vi oss for å prøve en søknad til ExtraStiftelsen slik at vi kunne kjøpe inn et parti el-sykler for utleie. Slik skulle aktiviteten vi ønsket å skape ikke oppleves ekskluderende av medlemmer og potensielle medlemmer som kan ha behov for tiltaket. Vi var nemlig overbevist om at en el-sykelgruppe ville få flere til å bli fysisk aktive utendørs.

En el-sykel gir deg mye større rekkevidde enn om du bruker en vanlig sykkel. En el-sykel gir deg også mosjon. Elektromotoren hjelper deg lydløst samtidig som du trår. I praksis blir det som om alle bratte og tunge bakker flater ut, terrenget jevnes ut og selve syklingen føles som en lek. Men sykling er det fortsatt og mosjon får du selv om alt blir mye lettere, og du kommer raskere frem. El-sykkelen lønner seg for din helse fordi el-sykkelen gir verdifull trening og mosjon samtidig som den er så lett og behagelig å bruke at den faktisk blir brukt! I mange tilfelle opphever el-sykelens rekkevidde behovet for bruk av bil. Der du før foretrakk bruk av bil, fordi det var for langt å sykle, er det helt ok å bruke el-sykel. Energikilden til el-sykler er, i tillegg til dine egne ben, et moderne litiumbatteri. Fullt oppladet gir batteriet en rekkevidde på 4 – 7 mil, litt avhengig av terreng og motbakker. Batteriets levetid er ca. 600 ladinger før det må skiftes. Selve sykkelens er svært solid.

Prinsippet med el-sykling er grunnleggende enkelt. El-sykkelen gir økt fart i bakkene og på flatene, og gir deg en fantastisk økning av rekkevidde. Resten er det du som gjør, du trår, du sykler og du får garantert verdifull miljøvennlig mosjon.

Etter å ha konsultert en fysioterapeut og fått en uttalelse fra henne om at trening med el-sykkel vil være god trening for våre målgrupper ble vi overbevist om at det å etablere en el-sykkelgruppe ville være et positivt tiltak.

## KAP 2. MÅLSETTING OG MÅLGRUPPE

### Overordnet målsetting

Det overordnede målet med prosjektet var å få flere til å engasjere seg i fysisk aktivitet utendørs og slik bidra til bedre fysisk og psykisk helse for den enkelte. Vi ønsket at deltakerne i el-sykkelgruppen skulle oppleve at aktiviteten ga dem gode mestringsopplevelser og økt livskvalitet.

### Resultatmål:

Vi skulle etablere et tilbud om el-sykkelgruppe i regi av lokallaget LHL Os og legge opp til el-sykkelturer i gruppe rundt omkring i kommunen og nærområder.

### Effekt mål:

Effekten av tiltaket ville vi måle ved at deltakerne i el-sykkelgruppen skulle få komme med sine synspunkter på tilbudet. Vi ville også kunne registrere hvor mange som har deltatt på sykkelturene.

### Målgruppe

El-sykkelgruppen skulle først og fremst være et tilbud til hjerte-, kar- og lungesyke fra Os og Fusa kommuner, men også personer med andre diagnoser var velkommen til å være med.

## KAP 3. PROSJEKTGJENNOMFØRING OG METODE

Prosjektet "Trå til" På el-sykkel langs landeveien" ble drevet fram og gjennomført av frivillige i LHL Os. Allerede på søknadsstadiet etablerte vi en prosjektgruppe som fikk i oppgave å starte opp, gjennomføre og evaluere aktiviteten; alle med interesse for sykkel som trimform og alle med tidligere erfaring med å få i gang helsefremmende aktivitet. Jan Oddvar Gjerde har lang erfaring med prosjektarbeid fra tidligere arbeidsforhold og påtok seg derfor oppgaven som prosjektleder. De øvrige i prosjektgruppen var Bjørn Blytt, Nelly Løvdok og Gerd Gjerde Lunde. At Bjørn Blytt har lang erfaring fra sykkelmiljøet anså vi som viktig for å få på plass tilbudet

Før søknaden ble sendt hadde prosjektgruppen undersøkt om behovet for el-sykkelgruppe var tilstede, og om det var et ønske blant medlemmene i LHL Os at lokallaget startet opp en el-sykkelgruppe. Dette ble gjort ved at vi presenterte forslaget på møter og aktiviteter i lokallaget, samt at vi sendte ut en orientering på e-post til alle medlemmer.

Tilbakemeldingene var overveldende positive, og mange sa at de ønsket å delta dersom tilbudet kom på plass. Flere sa imidlertid at de vil være avhengig av å leie el-sykkel, da det vil falle dem for dyrt å anskaffe egen el-sykkel. Om lag 20 personer meldte interesse for å leie el-sykkel av lokallaget. Da søknaden til ExtraStiftelsen ble innvilget kunne vi bare sette i gang.

Høsten 2017 startet vi opp arbeidet med å planlegge organiseringen av tiltaket. Vi innhentet tilbud fra leverandører av el-sykler, sjekket nærmere ut forhold rundt forsikringsvilkår og hvilke vedlikehold- og reparasjonsavtale vi kunne få med sykkelverksted. Vi bestemte oss for å velge en lokal leverandør av el-syklene og 8. november 2017 inngikk vi avtale med Sport Norge og bestilte 10 el-sykler. Da syklene ble levert ordnet vi med registrering i sykkelregister – en billig forsikring om sykkel skulle bli stjålet. Vi sørget også for å forsikre el-syklene og utarbeidet en standard leiekontrakt som deltakerne måtte inngå med lokallaget.

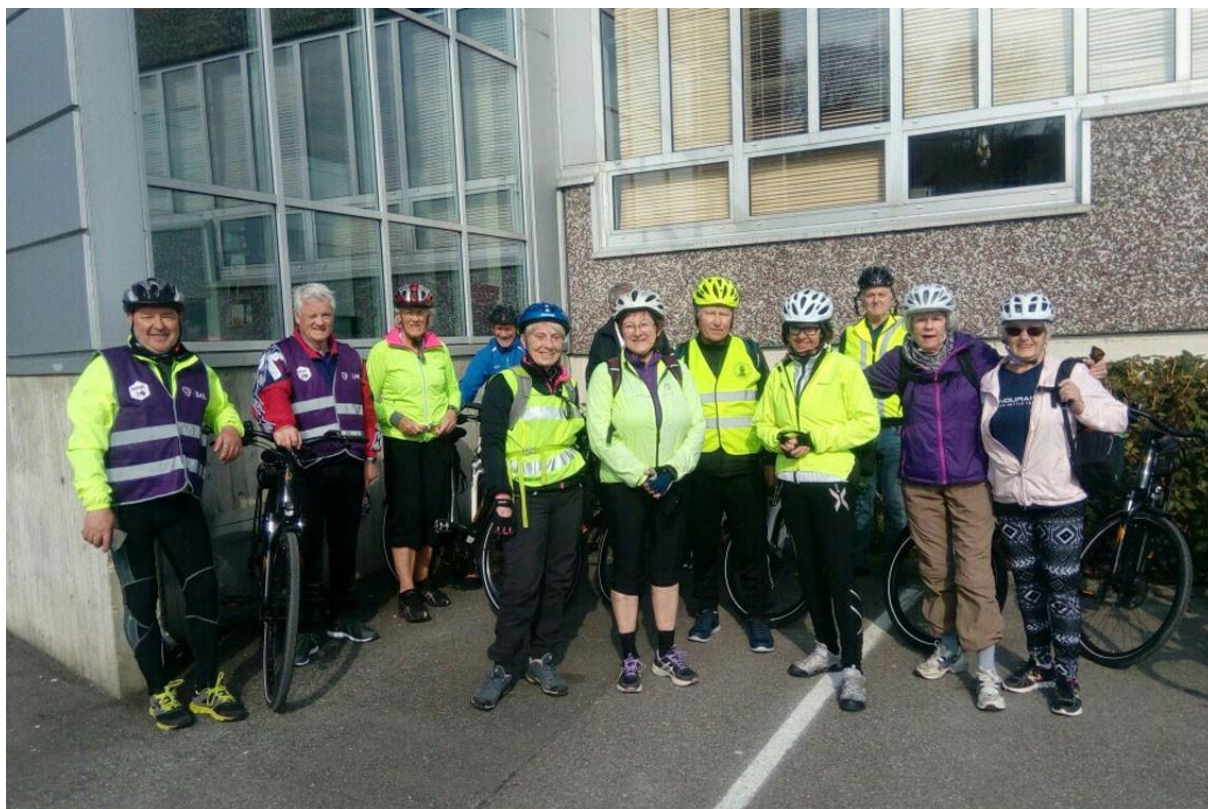
Medlemmene som tidligere hadde vist interesse for tiltaket ble kontaktet. For å skape ytterligere entusiasme for el-sykel gruppen informerte vi om at vi var i gang med forberedelsene på møter og aktiviteter i laget. Vi hadde to møter hvor interesserte ble nærmere informert og fikk mulighet til å prøve en el-sykel. Vi hadde også stand på "Trygg i Os" hvor vi informerte om at LHL Os ville starte opp el-sykelgruppe.

Før oppstart av el-sykelgruppen ble det lagt stor vekt på å informere godt, og ingen av dem som viste interesse for å delta ble avkrevd noen forpliktelser i denne fasen. De fikk anledning til å prøve ut syklene flere ganger, og vi hadde aktiv dialog rundt praktiske forhold knyttet til leieavtalen de må inngå med lokallaget. Vi informerte om sikkerhet, om organisering av gruppen og innhentet forslag til sykkelruter og ønskede dager/tidspunkt for sykkelturene. Fordi vi ønsket at deltakerne i el-sykelgruppen skulle være lett gjenkjennelig og synlig i trafikken investerte vi i sykkelvester, hjelmtekk og sykkeljakker.

15. april 2018 arrangerte vi den første sykkelturen. Det deltok til sammen 14 personer på denne sykkelturen. El-gruppen har syklet 2 dager i uken og det har stort sett vært nesten fullt oppmøte med 10 – 14 deltakere på hver sykkelstur. Vi startet syklingen med korte turer og økte lengden utover i sesongen. I løpet av sykkel sesongen som varte fra april til oktober arrangerte vi om lag 50 sykkelture og gjennomsnittlig lengde på sykkelturen har vært omlag 20 km.

Bjørn Blytt har hatt ansvaret for opplæringen. Som likemannsinstruktør har han samlet el-sykelgruppen og koordinert opplegget/sykkelturene og sørget for at deltakerne/syklistene var godt forberedt før sykkelturene. Sikkerhet var høyt prioritert. Deltakerne ble informert om hvilke hensyn de må ta som el-syklist og hvordan de skal forholde seg når de ferdes langs landeveien. Etter hvert påtok flere av oss seg oppgaven som likemannsinstruktør slik at vi kunne dele på å lede sykkelturene.

Ved sesongslutt i oktober 2018 avholdt vi et oppsummeringsmøte sammen med deltakerne. Der var det stor enighet om at el-sykelgruppen var et flott tiltak som måtte fortsette.



*Fra første sykkelturn med el-sykelgruppen. (Foto: Egil Njøten, LHL Os)*



*Bjørg og Gerd koser seg med is i en pause. (Foto: Egil Njøten, LHL Os)*

**Markedsføring av el-sykelgruppen:**

Da vi startet opp el-sykel gruppen fikk vi besøk av en journalist fra den uavhengig nettavisen "midtsiden.no" som publiserer lokale nyheter fra kommunen vår (Os kommune, Hordaland):

<https://www.midtsiden.no/forste-tur-med-nystarta-elsykelgruppe>

25 mai 2018 hadde vi besøk fra ExtraStiftelsen som laget en sak på el-sykelgruppen vår og la den ut på nettsiden sin. <https://www.extrastiftelsen.no/prosjekter/tra-til-pa-el-sykel-langs-landeveien/>

Det ble i den forbindelse også laget en youtube-video når vi syklet:

<https://www.youtube.com/watch?v=b1cb6vgHn4Q&feature=youtu.be>

LHL omtalte også el-sykelgruppen vår på sin facebook- side, og lenket til saken hos ExtraStiftelsen:

<https://www.facebook.com/LHLorg/posts/2038694952871125>

Det samme gjorde vi i lokallaget på vår facebook-side: [https://www.facebook.com/pg/LHL-Os-2357961411094918/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/LHL-Os-2357961411094918/posts/?ref=page_internal)



**LHL Os** har lagt til 2 nye bilder.

25. mai 2018 · 🌐

I dag har Extra-stiftelsen vært på besøk for å se på el-sykelprosjektet som vi har fått midler til av de. 12 stk møtte opp 😊





Ellers har vi informert jevnlig om el-sykelgruppen på møter og aktiviteter i eget lokallag. Frisklivssentralen i Os og Fusa kommuner er også informert om aktivitetene i lokallag vårt. LHL-klinikken i Bergen som tilbyr rehabilitering til hjerte- og lungesyke er også informert om at aktivitetstilbudet i laget vårt nå er utvidet med en el-sykelgruppe. Vi hadde håpet å få noe medieoppmerksomhet rundt el-sykelgruppen vår i forbindelse med fjorårets sykkel-VM i Bergen, men lyktes ikke med det.

#### **KAP 4. RESULTATER, VURDERING AV EFFEKT MÅL OG RESULTATVURDERING**

Vi har etablert en el-sykelgruppe i lokallaget vårt som har gjennomført om lag 50 sykkelturner fra april til oktober 2018. Prosjektmidlene gjorde det mulig for oss å kjøpe inn 10 el-sykler som deltakere som ikke selv disponerer el-sykel kan leie. På det meste har vi vært 14 personer som sykler. I løpet av den første sykkelsesongen har en person trukket seg fra gruppen, mens to andre ikke har hatt mulighet til å delta så ofte på grunn av egen helsesituasjon

I all hovedsak må vi kunne si at de mål som var satt opp på forhånd ble oppfylt. Dette baseres på likemannsinstruktørens vurderinger og samtaler med deltakerne, både enkeltvis og som gruppe. Deltakerne har vært svært fornøyd med tilbudet og har gitt uttrykk for at de har gledet seg til hver tur. Evalueringsmøtet på slutten av sesongen bekrefter også dette. Vi tror at det at vi var grundige i forberedelsene har vært viktig for deltakerne. Dette gjelder i forhold til den enkelte deltakers opplevelse av trygghet på el-sykkelen, men også det at vi la til rette for sykling i gruppe. Det må i denne forbindelse også nevnes at vi i denne første sykkelsesongen har hatt den beste sommeren siden 1947, så værgudene var virkelig på vår side. Utover høsten ble det igjen normal vær-situasjon og vel så det. Så vi har erfaring med å sykle i all slags vær.

Alle som har vært involvert i planleggingen, tilretteleggingen og gjennomføringen av aktiviteten har et klart inntrykk av at lokalmiljøet har satt pris på initiativet fra LHL Os. Rekrutteringen til el-sykelgruppen viser også dette. Mange var nysgjerrige på tilbudet, fikk prøve el-sykel og meldte interesse for å delta. Interessen fra omgivelsene når det gjelder el-sykelgruppen har dessuten klart gitt en positiv profilering både av LHL Os og ExtraStiftelsen.

Det er vårt bestemte inntrykk at el-sykelgruppen har vært et verdifullt tilskudd til lokallagets aktivitetstilbud. LHL Os har et mangfoldig aktivitetstilbud og høy deltakelse på de tradisjonelle aktivitetene som trim/trening- og turgrupper, golf og bowling, men vi mener bestemt at vi gjennom å ha dette el-sykkeltilbudet har fått enda flere ut i aktivitet. Selv om mange av deltakerne var noe usikker ved oppstart, så har flere gitt uttrykk for at det etter mange år har vært en opplevelse « å komme seg på sykkelen igjen». Vi mener helseeffekten for den enkelte er åpenbar. Både balanse, koordineringsevne og utholdenhet har blitt utfordret på en annen måte enn ved andre aktiviteter. Den sosiale dimensjonen må også nevnes. Det har vært stor grad av trivsel i el-sykelgruppen der samværet både før, under og etter turene har vært sentralt. Det kan også nevnes at deltakerne etter hvert også gjorde bruk av el-sykkelen til hverdagslige gjøremål.

Samlet sett mener vi det er grunnlag for å si at etableringen av el-sysselgruppen har vært vellykket. El-sysselgruppen har bidratt til at flere kronikere nå har tatt sykkelen fatt. Vi mener derfor at vårt nye aktivitetstilbud har bidratt til bedre fysisk og psykisk helse for den enkelte.

## **KAP 5. OPPSUMMERING, KONKLUSJON, VIDERE PLANER**

LHL Os er svært fornøyd med at vi maktet å få i gang et tilbud om el-sysselgruppe og deler gjerne våre erfaringer omkring bruken av el-syssel med andre lokallag i LHL. Vi tror at vi ved å fortelle om og synliggjøre aktiviteten i el-sysselgruppen vår kan bidra til at flere lag og foreninger etablerer tilsvarende aktivitet flere steder i landet.

Vår erfaring er at en el-sysselgruppe bidrar til at deltakerne kommer seg ut i frisk luft og blir fysisk aktive. Noe som er bra for den psykiske helsen. De opplever gleden ved igjen å kunne ta sykkelen fatt og gjennomføre sykkelturner i lag med andre i samme situasjon. Dette skaper trivsel og har mye å si for opplevelsen av livskvalitet. Det at lokallaget nå har el-sykler til utlån har gjort det mulig for flere å delta. Vi er nemlig opptatt av at deltakelse i en el-sysselgruppe ikke bare skal være for de som har økonomi til å anskaffe seg sin egen el-syssel.

LHL Os konkluderer med at hjerte-, kar- og lungesyke vil ha stort utbytte av å delta i en lavterskelaktivitet som en el-sysselgruppe representerer. Vi mener at det å være aktiv i en el-sysselgruppe er helsefremmende. Deltakelse i en el-sysselgruppen vil gi stor helsegevinst i form av bedret fysisk kapasitet og psykisk velvære, gode mestringsopplevelser og ikke minst trivsel og sykkelglede.

El-sysselgruppe tilbudet vi nå har etablert vil fortsette. Får vi mulighet til å anskaffe flere el-sykler slik at vi kan utvide med flere el-sysselgrupper vil det være positivt, men vi ser ikke grunnlag for dette i dag. Dersom det blir aktuelt å gå til anskaffelse av flere el-sykler vil dette være avhengig av at lokallaget makter å skaffe midler til dette.

Når det gjelder de 10 el-syklene vi har anskaffet oss for utleie så vil vi legge opp til et system med venteliste etter hvert som sykler måtte bli frigitt. Pr. dags dato har alle syklene vært inne til første årlig service, og de er i god stand og uten alvorlige mangler/defekter av noe slag. For å være i stand til å holde tilbudet intakt over tid, vil det være vesentlig med et godt vedlikehold og god ivaretagelse av syklene hos den enkelte. LHL Os vil sørge for at deltakerne får god informasjon om forsvarlig ivaretagelse og oppbevaring av el-syklene når de ikke er i bruk. Vi vil også videreføre forsikringsavtaler, vedlikeholds- og reparasjonsavtaler for el-syklene .