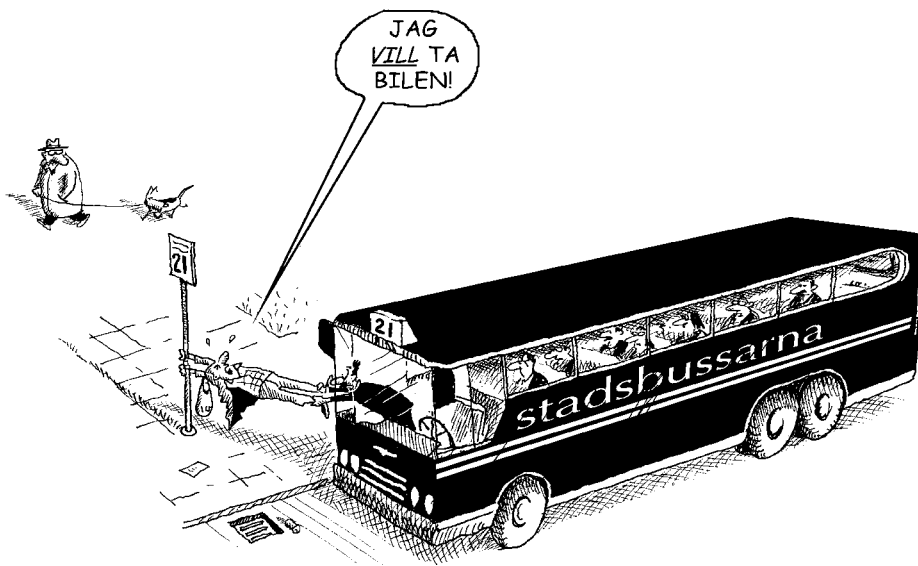


# KORTA BILRESOR

- värst för miljön



Wolke



Allt fler väljer bort bilen när de ska åka till jobbet.

Du kan också göra det.

Utan din insats kommer vi inte att klara av klimatproblemen.

Varje gång du kör bil, t.ex. till och från jobbet, påverkar du klimatet negativt. Din närmiljö och naturen påverkas inte bara av avgaserna, även trafikbuller och partiklar från däck och vägbanor är stora miljöproblem som årligen orsakar tusentals för tidiga dödsfall i Sverige. Det är inte bara du utan kommande generationer som kommer att drabbas av problemen om vi inte ändrar våra resvanor.

Att cykla en mil till jobbet tar bara cirka 30 minuter. De flesta har nära till kollektivtrafiken. En skön promenad på morgonen, t ex till bussen eller t-banan är en bra start på dagen. Du behöver inte sluta köra bil, men kanske kan du börja tänka "varannan gång".

Den viktigaste investeringen inför framtiden är förmodligen att lära våra barn att åka kollektivt och att cykla så att de har det med sig redan från början.

# "Jag kör bara korta sträckor med bilen för jag tänker på miljön"

Visste du att:

- De korta bilresorna är smutsigast, räknat per km.
- Varannan bilresa i Sverige är kortare än 5 km. I tätorter är de kortare bilresorna ännu fler. Och ännu kortare.
- Bensinförbrukning och koldioxidutsläpp är ca 35 % högre de första 5 km eftersom en kall motor kräver "fetare" bränsleblandning. Den första halvmilen förbrukar medelbilen hela 1,4 liter/mil.
- I Sverige beräknas fler dö av utsläpp från biltrafiken än i trafikolyckor (354 personer dog i olyckor 2009).
- Enbart i Stockholm uppskattas varje år ca 100 människor få cancer på grund av luftföroreningar från trafiken.
- Ytterligare tusentals drabbas indirekt genom nedsatt andningskapacitet, astmatiska problem, allergianfall, luftvägssjukdomar m.m.



## "Snart är bilarna så rena att de inte är ett miljöproblem längre"

Även om bilarna inte orsakade några som helst utsläpp kvarstår bilstadens dilemma:

- Ju fler som åker bil, desto större ytor omvandlas till vägar. Varje år försvinner en betydande del av grönytorna i storstaden vilket inte bara påverkar flora och fauna utan även minskar invånarnas möjlighet till rekreation och utrymmet för stadslivet krymper.
- Trafiklederna skapar barriärer mellan bostadsområden, stadsdelar och naturmark. Värst drabbas barn och andra med liten aktionsradie.
- Bullret försvinner inte eftersom det till stor del kommer från däck.

Visste du att:

**Tystnaden har blivit en lyx som är svår att hitta även i naturen.**

Över 1,5 miljoner människor i Sverige är utsatta för trafikbuller. Det tyska naturvårdsverket beräknar att fler människor dör av stressrelaterade hjärtproblem orsakade av trafikbuller än i trafikolyckor.



# "Bilavgaserna är väl inte så farliga"

## Koldioxid

Koldioxid (CO<sub>2</sub>) är det ämne som mest bidrar till att förstärka växthuseffekten, d.v.s. en höjning av jordens luftmedeltemperatur. Temperaturen väntas stiga med oöverskådliga ekologiska effekter som konsekvens. Vägtrafiken står för ca en tredjedel av koldioxidutsläppen i Sverige. När en liter bensin förbränns bildas 2,24 kg CO<sub>2</sub>. När en liter diesel (MK1) förbränns bildas 2,42 kg CO<sub>2</sub>.

## Flyktiga kolväten

Vissa kolväten är cancerframkallande, påverkar våra arvsanlag och vårt centrala nervsystem. Kolväten tillsammans med kväveoxider under inverkan av solljus bildar marknära ozon. Ozon i stratosfären skyddar människor och djur mot infallande ultraviolett strålning, men vid jordytan är det ett miljö- och hälsoproblem med bland annat skador på växtlighet och nedsatt lungfunktion samt ökad infektionsrisk som följd.

## Kväveoxider

Kväveoxider är frätande och irriterande gaser. De försämrar kroppens immunförsvar, medverkar till uppkomst av cancer och ökar känsligheten för luftvägssjukdomar. Astmatiker och barn är särskilt känsliga. Kväveoxider bidrar starkt till både övergödning och försurning av mark och sjöar. Dessutom påverkar de våra byggnader och minnesmärken genom korrosion och vittring.

## Partiklar

Partiklar, bland andra PM<sub>10</sub>, kommer exempelvis från utsläpp via avgasrör, vägbeläggningar, däck och bromsar. Dessa är cancerframkallande, irriterar andningsvägarna och kan påverka lungfunktionen. Små partiklar är farligare än stora. Beräkningar visar att uppemot 5 000 personer dör i förtid årligen p.g.a. sjukdomar till följd av partiklar. Biltrafiken anses vara den största orsaken till detta.

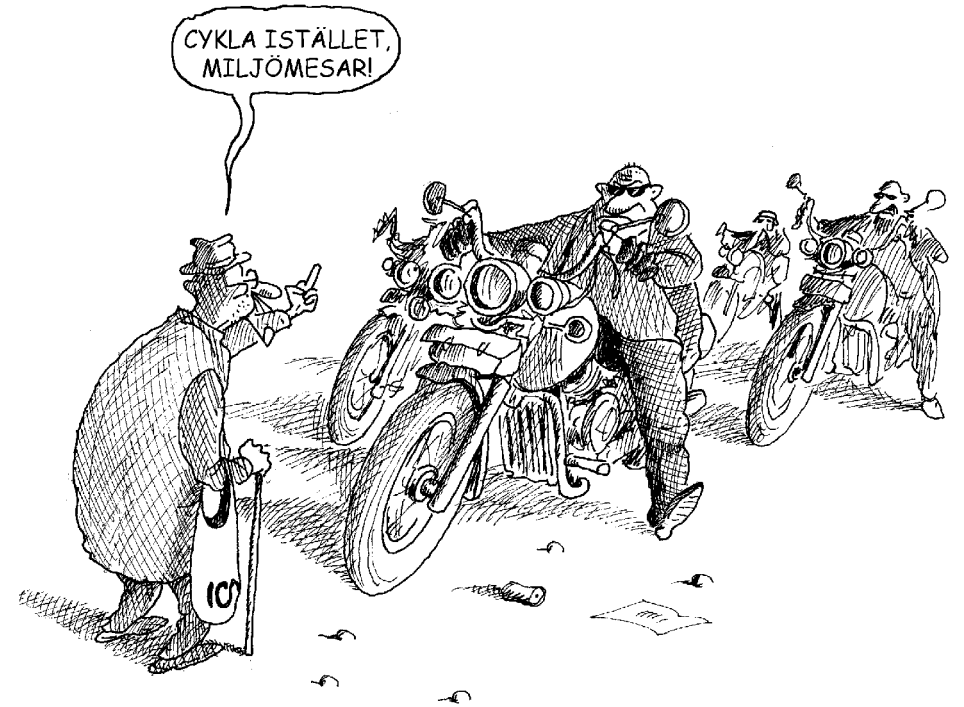


Istället för korta bilresor...

# Cykeln

Visste du att:

- Det tar bara ca 30 minuter att cykla en mil i stockholmstrafiken.
- En studie från Umeå universitet (2009) visar att människor som regelbundet cyklar till jobbet har hela 60 % lägre risk för att drabbas av hjärtinfarkt.
- Om hälften av alla bilresor som är kortare än 5 km byts ut mot cykelresor skulle vi spara 300 miljoner liter bränsle/år vilket motsvarar 6 666 fulla tankbilar/år. Samtidigt skulle 700 000 ton utsläpp av CO<sub>2</sub> besparas atmosfären.
- Du sparar mer än 6 000 kr om året i rörliga kostnader genom att cykla till jobbet (2x10 km) istället för att ta bilen.
- Antalet cyklister i Stockholm har ökat med 80 % det senaste decenniet. Bara i innerstaden sker 150 000 cykelresor varje dag. Gör som allt fler - välj cykeln!
- I rusningstrafik är medelhastigheten för bilar i Stockholms innerstad så låg att det oftast går fortare att cykla!



# Fler alternativ...

## Promenera

Att gå till jobbet; det bästa sättet att gå ner i vikt? På 20 minuter promenerar en normalperson ca 2 km. Hur lång tid tar det att hitta en parkeringsplats?

## Buss och tunnelbana

Ett billigt, smidigt och miljövänligt sätt att resa. Drygt 700 000 människor åker kollektivt i Stockholms län varje dag. Hur skulle luften och trängseln se ut om de hade tagit bilen istället?

## Taxi

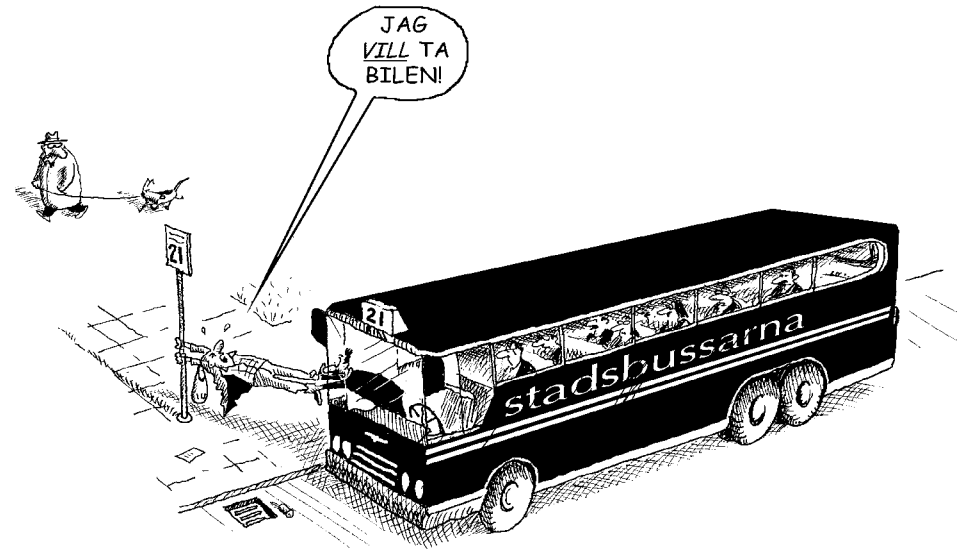
För pengarna som en medelbil kostar per år (beräknat på 1 500 mil) kan du åka taxi ca 7 km/dag.

## Bilpooler

Att vara med i en bilpool är ett billigare och miljövänligare sätt att få tillgång till en bil när det verkligen behövs. Mer information: [www.bilpool.nu](http://www.bilpool.nu)

Visste du att:

Om alla lär sig sparsam körning och tillämpar det skulle vi slippa 1 250 000 ton CO<sub>2</sub>/år vilket motsvarar 430 000 svenska bilisters årliga bilresande.



*Wolte*

# 11 sätt att använda bilen mer förnuftigt

Genast...

**Ställ bilen då och då.** Den renaste bilresan är den som aldrig genomförs.

**Kör mjukt och inte för fort.** Undvik att bromsa och gasa häftigt. Det minskar bränsleåtgången med upp till 20 %. Kör inte för länge på höga varv med låga växlar; växla upp till höga växlar så fort det går och hoppa över växlar. Läs om "Sparsam körning" på [www.gronabilister.se](http://www.gronabilister.se).

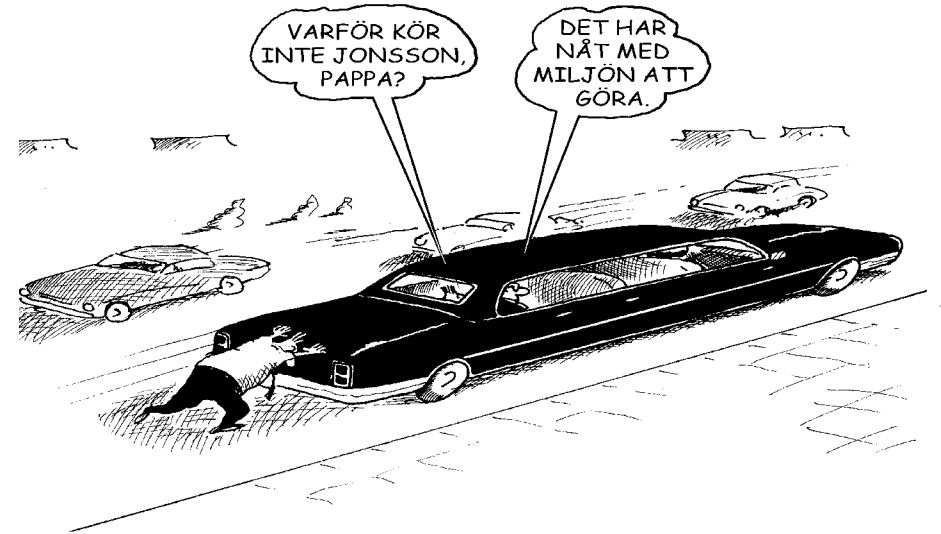
Alltid...

**Använd motorvärmare vintertid.** En uppvärmd motor drar mindre bensin och ger lägre utsläpp. Minska klimatpåverkan ytterligare - välj miljömärkt el!

**Välj däck utan cancerframkallande däckolja och kolla däcktrycket regelbundet.** Troligen sprids det mer cancerframkallande ämnen (PAH) genom däckslitage än med bilavgaser. Fråga efter miljöanpassade däck. Med rätt lufttryck sparar du bränsle motsvarande 600 kr/år. Med för lite luft i däcken kan däckens livslängd halveras.

**Tvätta bilen miljöanpassat.** Använd bilvårdsprodukter märkta med "Bra Miljöval" eller Svanen. Tvätta alltid bilen på en bilvårdsanläggning - inte direkt på gatan eftersom smutsvattnet innehåller farliga ämnen som till slut hamnar i naturen.

**Regelbunden service** av motorn kan minska bränsleförbrukningen med 5-10 %. Användning av syntetiska oljor kan sänka bränsleförbrukningen med ett par procent vintertid.



Sedan...

**Gå med i en bilpool.** Du får tillgång till en bil när du verkligen behöver den, men slipper de höga kostnaderna. Läs mer på [www.bilpool.nu](http://www.bilpool.nu)

**Köp en ny bil!** Om alla svenskar byter till marknadens snålaste diesebil som drar 0,33 liter/mil vid blandad körning skulle vi spara 3,2 miljoner liter - eller 71 111 fulla tankbilar - bränsle/år och slippa 7,5 miljoner ton CO<sub>2</sub>-utsläpp. Men ännu bättre är det förstås att välja en bränslesnål bil som drivs av ett mer klimatvänligt bränsle, t ex biogas, etanol, rapsmetylester (RME) eller el.



**Källor:** Trafikverket, Naturvårdsverket, Konsumentverket, Motortestcenter, Sv. Taxiförbundet, SIKA, Gröna Bilister, Miljöförvaltningen i Stockholm (Stockholms medborgarenkät), Miljömedicinska enheten i Stockholms läns landsting, Kommunikationsforskningsberedningen, Lunds Tekniska Högskola, Umeå universitet, NTF, Bundesamt für Naturschutz (tyska Naturvårdsverket), Storstockholms Lokaltrafik, Regionplanekontoret, Naturskyddsföreningen m fl.

**Vill du jobba med hållbart resande  
inom din organisation eller företag  
- kontakta oss!**



## **Naturskyddsföreningen** *Stockholms län*

Norrbackagatan 80, 113 41 Stockholm, tel 08-644 52 70  
kansli.stockholm@naturskyddsforeningen.se

[www.naturskyddsforeningen.se/stockholm](http://www.naturskyddsforeningen.se/stockholm)