



Nyhetsbrev nr 1, april 2013

Skånetrampar 2013

Nu går startskottet!

Idag (måndagen den 22 april) startar årets omgång av Skånetrampar. Vi hoppas att du tillsammans med dina lagkamrater ska få sex härliga cykelveckor fram till den 2 juni och att Skånetrampar stimulerar och motiverar dig att använda cykeln lite mer än vanligt.

Tänk på att ni måste vara minst fyra personer i laget för att vara med i utlottning av priser och att du och dina lagkamrater måste registrera minst tio cykeldagar per person under respektive sexveckorsperiod.

För att topplistorna ska vara så aktuella som möjligt ber vi dig att registrera dina cyklade kilometer regelbundet, åtminstone en gång i veckan och då gärna söndagar.

Cykelperioder 2013
22 april - 2 juni
2 september - 13 oktober

Din egen portal

För att registrera det du cyklar loggar du in dig med användarnamn (e-postadress) och lösenord på www.trampar.se. Klicka på topfliken Registrera cykling och gå in på respektive dag i almanackan och registrera hur många kilometer du cyklat i respektive kategori.

Följ dina lagkamrater och andra som cyklar

Under fliken Statistik kan du följa andra som cyklar. Testa lite olika saker på sidan för att se hur den fungerar. Under tabellen finns en texten Visa hela listan som du ska trycka på om du vill se alla som deltar under respektive flik.

trampar.se

Magdalena Nilsson
info@trampar.se

Skånetrampar arrangeras av Korpen Skåne & Hallands Motionsidrottsförbund på uppdrag av Hållbar Mobilitet Skåne. Kampanjen delfinansieras av Hållbar Mobilitet Skåne, Trafikverket Region Syd, Region Skåne och ett flertal av Skånes kommuner.

15 i laget?

Är ni inte fullt lag? Det går fortfarande att registrera deltagare. Motivera, stimulera och övertyga fler medarbetare att delta – gärna de som kör bil idag. Tänk på att det går bra att registrera gång också, men det ni cyklar och går ska motsvara en resa.

Veckans lag

Varje måndag utses veckans lag. Vinnande lag är det lag som cyklat mest i genomsnitt per lagmedlem. Tänk på att registrera veckans cykling innan måndag morgon!

Vecka 17 och 20 – Arbetsresor
Vecka 18 och 21 – Tjänsteresor
Vecka 19 och 22 – Fritidsresor



Priser har lottats ut...

... till följande personer:

Cykeldator

Eva Storulv, ÄNG-Sundpcykel, Region Skåne

Cykelkorgsskydd

Gunilla Petersson, SUS-Dubbeltramp, Region Skåne

Biobiljetter

Agneta Emilsson, SUS-Njurtramparna, Region Skåne

Nyhetsbrev nr 1, april 2013

Tvätta cykeln

Glöm inte bort att tvätta cykeln. Smuts sliter nämligen på cykeln. Tvättråd för cykel: Använd ljummet vatten, men inte högtryckstvätt. Vanlig slang är bäst. Undvik fräna avfettningemedel, det kan leta sig in och ta bort smörjet. Rengör de olika delarna noggrant, men se till så att inte vatten tränger in i cykelns lager. Avsluta med att torka av med trasa.

Gör cykeln redo

Har cykeln haft vinteruppehåll så är det viktigt att du kontrollerar att allt fungerar som det ska, eller lämnar in den till cykelhandlaren för en besiktning. Nedan följer några snabba tips från Cykelfrämjandet:

Pumpa däcken

Rätt ringtryck gör att cykeln rullar bättre. Ju smalare däck, desto högre ringtryck, men tänk på att garantin på däcken endast gäller om du har haft rätt ringtryck.

Kedjan ska vara välspänd

En kedja måste vara välspänd, annars är den farlig. Kedjan ska inte gå att flytta mer än 1 cm "upp eller ner".

Justera handbromsarna, Justera växelarna

Kolla i instruktionsboken eller kontakta en cykelhandlare.

Rikta hjulen

Riktigt bra ekrade hjul är sällsynta nuförtiden. Använder du cykeln varje dag är det bra att lämna in cykeln hos cykelhandlaren med några års mellanrum för att rikta hjulen.

Rengör och smörj mekaniska delar

Rengör cykeln regelbundet och smörj rörliga delar. Vräk inte på olja, det gör att det samlas massa onödig smuts.

Ställ in sadeln

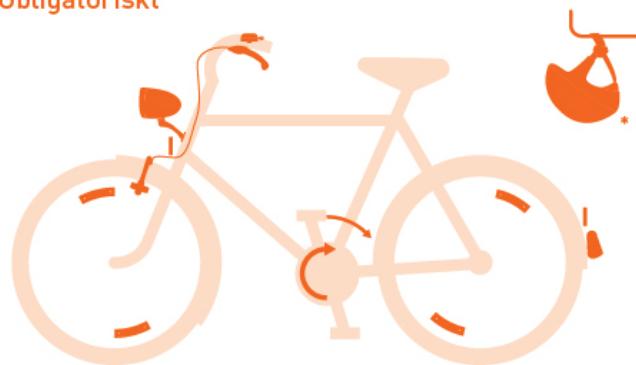
Det är för din egen skull. Benen ska bara vara lätt böjda när du sitter på sadeln och har foten på pedalen "kl. 18". Det ger bra trampkraft. Se till att sadeln är ordentligt fastsatt efter att du gjort inställningen.

Inomhusparkering är att föredra

Se till att din cykel står parkerad under tak, allra helst inomhus i cykelstall, garage etc. En cykel som står utomhus i ur och skur får en ganska kort livslängd.

Glöm inte hjälmen och cykla säkert!

Obligatoriskt



* OBS! Glöm inte cykelhjälmen. Obligatoriskt för den under 15 år.

**Sms, påse i hjulet, skosnöre i kedjan.
80 % av alla cykelolyckor är singelolyckor.**

