

# Verksamhetsbidrag *(projekt)*

Ansökan om statsbidrag till frilufsorganisationer (förordning 2010:2008)

## BIDRAGSSÖKANDE ORGANISATION

Cykelfrämjandet

## PROJEKT

Projektnr: 1	Projektname: Frihet på cykel 2.0	Projektets totala budget (kr): 5851000
Projektstart (år/mån): 2019/01	Projektslut (år/mån): 2021/12	

## FRÅN SVENSKT FRILUFTSLIV SÖKTA MEDEL FÖR PROJEKTET

Belopp, kr 1811000	Avser bidragsår 2019
-----------------------	-------------------------

Beviljade anslag för år ett år ingen garanti för fortsatt beviljade anslag för kommande år.

## EV. MEDSÖKANDE SAMARBETSORGANISATIONER

## EV. ANDRA FINANSIÄRER TILL PROJEKTET FÖR SÖKT BIDRAGSÅR

## ANSÖKAN UPPRÄTTAD AV

Namn: Anna Asplind	E-postadress: anna.asplind@gmail.com
Telefon (dagtid): 0730380062	Mobiltelefon:

## PROJEKTBESKRIVNING (HELA PROJEKTTIDEN)

*Syfte med hela projektet (sammanfattning)*

Syftet är att få fler att upptäcka cykeln som det självklara valet för att öka möjligheterna till friluftsliv, som transportmedel och att få känna friheten och glädjen i att cykla. Detta gör vi genom att erbjuda cykelutbildning på olika nivå. Målgrupp som vi vill arbeta med är främst ungdomar och vuxna men vissa delar av projektet riktar sig även till barn. De flesta som går våra kurser har utländsk bakgrund med hög andel nyanlända och asylsökanden. Vi vill erbjuda dem ett sammanhang, en tillhörighet och vidare engagemang genom att erbjuda dem att bli cykelambassadörer. Vi vill sprida våra erfarenheter geografiskt, samt öka kvaliteten och kvantiteten på de platser vi har i dag. Vi vill erbjuda mekarkurser till våra deltagare där de även kan få chansen att bygga ihop en egen cykel. Vi vill också uppdatera vårt material så att det blir ännu mer tillgängligt och även inkluderar utbildning för kursdeltagare med särskilda behov.

*Beskrivning av hela projektet och genomförandet*

Cykeln är mer aktuell än någonsin tidigare eftersom den kan erbjuda så många fördelar både för individen och samhället. Den bidrar till ökad aktivitet och bättre hälsa, men även till ökad tillgänglighet såväl till arbete och studier som till fritidsaktiviteter. Den är ett viktigt bidrag för att lösa miljö- och klimatproblemen, förbättrar folkhälsan och ökar jämställdheten.

Cykeln är också det självklara valet för att öka möjligheterna till friluftsliv. Den kan

ta dig dit kollektivtrafiken inte når, du kan cykla till och från andra friluftaktiviteter eller använda cykeln som friluftaktivitet i sig.

Kanske är detta ännu viktigare för de som bor på landsbygden och har långt till friluftaktiviteterna samt begränsad tillgång till kollektivtrafik. För att inte bli bunden till bilen - som både är dyr och kräver körkort - är cykeln ett bra alternativ. Många nyanlända har blivit placerade i små orter eller samhällen i den svenska landsbygden och har stort behov av cykelkunskap, dels för att kunna ta sig till och uppleva den svenska naturen, dels för att kunna transportera sig till viktiga knutpunkter med handel eller transport.

Många tar sina cykelkunskaper för givet trots att det finns många människor som inte kan cykla i Sverige idag. Regeringen bedömer att olika grupper av utrikesfödda, såsom grupper av kvinnor och nyanlända, har behov av att både lära sig cykla och att få ökade kunskaper om trafikregler och lämpligt beteende i olika trafiksituationer. Cykelfrämjandet anser att det är en demokratisk rättighet att få möjligheten att lära sig att cykla och det ska ske på ett trafiksäkert och professionellt sätt. Vi vill utbilda medvetna och aktiva cyklister som genom sin nyvunna mobilitet kan ta sig ut och upptäcka den svenska naturen och de aktiviteter som den kan erbjuda både i städer och på landsbygden.

Cykelfrämjandet har sedan flera år tillbaka ett redan påbörjat arbete för ökad och säker cykling genom cykelkurser och cykelturer för både nybörjare och mer avancerade cyklister. Sedan årsskiftet 2016 har Cykelfrämjandet, med stöd från Svenskt Friluftsliv, drivit projektet Frihet på cykel. Det 3-åriga projektbidraget har fram till skrivande stund lett till en stor och uppskattad verksamhet. Vi har kunnat utöka och vidareutveckla kursverksamheten och skapat nya samarbeten och metoder. Under 2018 har vi utbildat drygt 400 nya cyklister under 36 nybörjarkurser och närmare 70 instruktörer under 8 instruktörsutbildningar för nybörjar- och fortsättningskurser. Vi har genomfört 13 cykelturer med sammanlagt nästan 100 deltagare.

En nybörjarkurs i cykling är som standard sex tillfällen à 2 timmar (totalt: 12 timmar). Metoden vi använder kommer från början från Holland och går ut på att vi startar med att träna balansen. För att öva balansen skapar vi "balanscyklar" genom att skruva av pedalerna och rullar fram, därefter sätter vi på tramporna och tränar stegvis på att starta, trampa och bromsa cykeln. Trafikkunskap och beteende i trafiken ingår i nybörjarkursen samt enklare cykelskötsel.

En fortsättningskurs är som standard 2 tillfällen lång à 2-3 h där fokus ligger på att cykla ute i trafiken, fördjupa kunskaperna om trafikregler samt tillägna sig enklare kartkunskaper och cykelmek.

En cykeltur är som standard ett tillfälle där en grupp cyklar tillsammans för att besöka en plats, eller för att helt enkelt träna på att cykla och umgås.

Våra deltagare har till över 95% varit kvinnor med utländsk bakgrund med en hög andel nyanlända eller asylsökanden. I många länder är det inte socialt accepterat för kvinnor att cykla eller så har pojkarna prioriterats i brist på resurser. Behovet är därför stort bland kvinnorna som också, genom att lära sig att cykla, stärker sitt självförtroende. Det är en stor andel mammor som deltagit vilka uttrycker som sin högsta önskan att kunna cykla tillsammans med sina barn på fritiden, därefter i jobbet, för miljön och för hälsans skull.

Att inte kunna cykla kan också ha sin grund i geografiska olikheter, det kanske inte har varit möjligt att cykla på grund av infrastrukturen. Från dessa områden är både män och kvinnor i behov av cykelkunskaper när de kommer hit. Våra kurser är öppna för alla men det är det svårare att nå männen - trots att vi identifierat ett behov - vilket kan bero på att det kan vara mer skamfyllt att erkänna bristande

cykelkunskaper hos den gruppen. Vi vill under kommande år arbeta mer för att nå den gruppen.

Under åren som gått har vi byggt upp och utbildat en ledarkår med ideellt arbetande krafter. Vi har lärt oss jättemycket på vägen och också utvecklat och förändrat vårt arbetssätt. Det här är också något vi skulle vilja satsa mer på eftersom volontärerna är stommen i vår verksamhet.

Åren 2016-2018 har varit lyckade, vi har fått bra respons och goda resultat vilket gör att många runt om hela Sverige hör av sig till oss för att de vill ha hjälp på olika sätt. Projektet har också uppmärksammats i media, framförallt i lokalpressen. Det stora intresset har lett till att det befintliga projektet har vuxit ur sin kostym och trots våra goda resultat finns det mycket som skulle kunna förbättras och utvecklas. Här följer några lärdomar från verksamheten 2016-2018 (till skrivande stund):

Våra kurser blir nästan alltid fulla och många som hör av sig får inte plats, vi skulle behöva utöka kursverksamheten på de befintliga kursplattformarna vi har idag för att möta det behov som finns.

Då verksamheten växer finns det ett större behov av att hitta nya former för projektet. Vi behöver effektivisera vissa delar och titta på alternativ där vi eventuellt decentraliserar ansvaret för de befintliga kursplattformarna så att inte bristande personalresurser inom projektgruppen hindrar projektet från att växa.

Det är inte alla som gått våra cykelkurser som blir aktiva cyklister och använder cykeln i sin vardag. För att minska risken för att de som går våra cykelkurser inte blir aktiva cyklister vill vi starta mer verksamhet som inspirerar och uppmuntrar till ett aktivt användande av cykeln. Vi har identifierat att det dels beror på när på året man gått en cykelkurs och om man införskaffar en cykel i nära anslutning till kursen, dels om de nya cyklisterna har fått träna på att vara ute tillsammans med andra i trafiken.

Startprocessen för att starta en ny kursplattform kan vara olika lång och behoven se olika ut på olika platser. Det innebär att vi behöver ha en stor flexibilitet i projektet. Vi skulle behöva hitta lösningar för att ha kvar flexibiliteten samtidigt som vi standardiserar vissa moment för att kunna låta projektet växa.

Mål och aktiviteter:

Vårt mål är att de som inte kan cykla ska få chansen att lära sig och att de ska välja cykeln som det naturliga transportmedlet och komma ut i sitt närområde. Projektet som Cykelfrämjandet söker stöd för i denna ansökan går ut på att bygga vidare på befintliga erfarenheter, vidareutveckla vissa delar och lägga till helt nya delar för att höja kvaliteten i projektet, nå ut till fler geografiska områden och skapa en stabil bas för att verksamheten ska kunna utvecklas och bli mer effektiv. Vi kommer under 2019-2021 att:

1. Satsa på de etablerade kursplattformarna i Stockholm, Malmö och de vi byggt upp runt om i landet. Istället för att starta upp nya plattformar i dessa områden vill vi skapa kvantitet och kvalitet på de befintliga. Förutom vår- och höstaktiviteter vill vi erbjuda sommaraktiviteter i Stockholm, Malmö och i Göteborg som riktar sig både till barn, unga och vuxna. På sommaren finns det också större möjligheter att erbjuda såväl intensivkurser som längre cykelturer för våra nya cyklister. Att erbjuda sommarlovsaktiviteter för barn och parallellt ha en nybörjarkurs för föräldrarna är en modell vi skulle vilja prova. Genom att barnen har en aktivitet lösgör vi automatiskt tid för föräldrarna att få möjlighet att lära sig att cykla. En möjlighet för att den här satsningen ska kunna nå utanför sitt närområde är att erbjuda transport av deltagare från andra områden. I Malmö har vi dessutom testat med en inomhuslokal vilket gör att vi kan ha verksamhet året om. Det är ett koncept vi skulle vilja utveckla även på andra platser.

2. Undersöka möjligheten till att fortsättningskursen flätas samman med nybörjarkursen och på så sätt blir en obligatorisk del i Cykelfrämjandets cykelkurserna. Syftet är att fånga upp de som inte själva vågar ge sig ut i trafiken eller av någon annan anledning inte skulle fortsatt att cykla efter kursens slut. På så sätt möjliggör vi att fler blir aktiva cyklister. 2019 testar vi att kombinera nybörjarkursen och fortsättningskursen på sammanlagt 10 kurser. I samband med det blir turer i trafik samt enklare mekaniska moment. Vid positivt resultat vill vi implementera detta som standard för våra cykelkurser vilket vi tror kommer att öka kvaliteten på befintliga utbildningar.

3. Ge mer stöd till andra platser utanför Sthlm, Göteborg och Malmö i form av utbildningar, information, "start-up paket" och i vissa fall ekonomiskt stöd. Under de år vi bedrivit cykelkursverksamhet är det kommuner eller regioner som efterfrågar cykelkurser och tar direkt kontakt med oss, i andra fall är det våra egna kretsar, asylboenden eller en ideell förening på plats. Från vår sida krävs flexibilitet för att kunna anpassa kurserna efter ortens förutsättningar och deltagarnas specifika behov. Under 2019-2021 ska 20 nya platser starta upp cykelkurser med vår hjälp.

4. För att de som lär sig cykla i våra kurser ska få tillgång till en egen cykel - och upptäcka hur det är att cykla i närområdet och i förlängningen Sverige - vill vi i större utsträckning erbjuda mekaniska kurser. På mekaniska kurserna får deltagarna fixa ihop en egen cykel av gamla bortsänkta cyklar som hen kan ta med sig hem. Något som liknar projektet "earn a bike". Vi vill börja med att ordna 8 "earn a bike" i Göteborg under 2019 som vi därefter utvärderar. Fungerar det bra vill vi i samarbete med cykelkök eller liknande starta upp denna verksamhet i Stockholm och om möjligt i Malmö.

5. Om vår ansökan till Allmänna arvsfonden blir beviljad och vi kan starta igång barnverksamhet i skolan utifrån det pilotprojekt vi fick beviljat från Svenskt friluftsliv 2015 "Vi rullar fritt" vill vi integrera Frihet på Cykel 2.0 med vår barnverksamhet i skolorna. Vi vill i det fallet kunna erbjuda barn som inte kan cykla att lära sig cykla med hjälp från våra erfarna instruktörer. Störst behov är det i socialt utsatta områden. Detta går i linje med Svenskt Friluftslivs riktlinjer att:

"stärka friluftorganisationernas stöd till skolans verksamhet med friluftsdagar och utomhuspedagogik samt satsningar på utevistelse för barn och unga, naturkontakt, fysisk aktivitet, mångfald och integration".

6. Som en del av att effektivisera verksamheten, för att underlätta administration och vissa praktiska moment, kommer vi att utveckla ett nytt medlemssystem som kommer att underlätta anmälan till och hanteringen av cykelkurserna.

7. För att decentralisera ansvaret och på så vis möjliggöra att projektet växer utan att vi simultant behöver bli fler i projektgruppen vill vi prova att avlöna ansvariga huvudinstruktörer som får ta över vissa uppgifter från den centrala organisationen. Det bidrar till en långsiktigt hållbar lösning där kommunerna eventuellt kan gå in och täcka den ersättningen vid projektets slut.

8. Skapa en hemsida för Cykelfrämjandets cykelkurser för att underlätta både för deltagare att hitta kurser och för volontärer att engagera sig - vi skapar sidan år ett och utvecklar den i samtal med användarna år två och tre. Hemsidan ska till att börja med vara på lätt svenska och vid behov översättas till några av de vanligaste utländska språken.

9. Något som vi inte hunnit med än i projektet men tror mycket på är att satsa mer resurser på att få våra före detta deltagare att stanna kvar som instruktörer och ambassadörer. Vi ser stora fördelar i att före detta deltagare väljer att engagera sig, dels är det viktigt för att de kan fungera som förebilder för andra deltagare, dels för

att de själva ska komma in i ett sammanhang och fortsätta cykla.

10. Vi vill dessutom i linje med att skapa aktiva cyklister etablera en plattform där de nya cyklisterna kan organisera och genomföra gemensamma cykelturer på egen hand. Där kommer ambassadörerna att ha en viktig roll.

11. Genom att effektivisera det administrativa arbetet kan vi också lösgöra mer tid för att vidareutveckla volontärvården i projektet så att de volontärer vi utbildar stannar kvar och engagerar sig i större omfattning än idag. Vi vill satsa mer resurser på att erbjuda våra volontärer möjlighet till utbildning inom ABC - första hjälpen, mekarutbildningar samt pedagogik.

12. Studera andra länders cykelutbildningar för att få tips, idéer och råd för hur vi kan utveckla våra kurser, framförallt våra fortsättningskurser som vi ser stor utvecklingspotential i. Kursupplägget utformas och vidareutvecklas ständigt för att anpassa kurserna till deltagarnas förkunskaper, ålder, specialintressen och ortens specifika geografiska förutsättningar.

13. Vidareutveckla samarbeten med Fastighetsägare, bostadsbolag, Cykelkök, kommuner, andra organisationer, lokalkretsar, cykelverkstäder och stadsdelsförvaltningar. Här finns också stor potential att skapa hållbarhet i projektet även efter projekttidens slut.

14. Som ännu ett steg i att kunna erbjuda våra deltagare fler möjligheter att träna sina nyvunna cykelkunskaper och på så sätt bli aktiva cyklister även efter kursens slut vill vi påverka kretsar att ha kortare cykelturer som passar för våra deltagare. I nuläget är de cykelturer som ordnas för långa och avancerade. Vi kan också samarbeta med befintliga initiativ som ordnar cykelturer för bland annat turister.

15. Vi får in en del förfrågningar om att utbilda personer med särskilda behov. Därför vill vi under de här tre åren utveckla ett material som riktar sig specifikt till instruktörer som har funktionsvariation i gruppen.

Mål i siffror 2019-2021:

Nya kursplattformar: 20 st (2019-2021)

Instruktörsutbildningar:

Nybörjarkurser 10 (2019), 10 (2020), 12 (2021)

Fortsättningskurser 2 (2019), 6 (2020), 6 (2021)

Cykelkurser:

Nybörjarkurser 25 (2019), 30 (2020), 35 (2021)

Fortsättningskurser 10 (2019), 20 (2020), 20 (2021)

Sommarlovsaktiviteter 4 (2019), 6 (2020), 6 (2021)

“Earn a bike” kurser: 8 (2019), 10 (2020), 10 (2021)

Före detta deltagare som engagerar sig som ambassadörer eller instruktörer: 8 (2019), 10 (2020), 12 (2021)

Vidareutbildningar (exempelvis mekarutbildning och ABC-utbildning) för instruktörer & deltagare: 6 (2019), 6 (2020), 6 (2021)

Undersöka möjligheterna kring inomhuslokal i Stockholm

*Förväntade effekter*

Förväntade effekter 2019-2021

- Att fler nya cyklister blir aktiva cyklister.

- Att fler människor på flera geografiska platser får möjlighet att lära sig cykla.
- Att öka mobiliteten hos en målgrupp med behov av detta och få fler att känna frihetskänslan att kunna röra sig fritt.
- Ökad självkänsla, framförallt bland våra kvinnliga deltagare.
- Stor glädje bland våra deltagare och volontärer.
- Genom att vuxna lär sig cykla får deras barn större möjligheter att lära sig att cykla.
- Fler väljer cykeln som transportmedel.
- Fler lär känna sitt närområde och naturen runt omkring.
- Förbättrade framtida jobbchanser genom de nyvunna cykelkunskaperna.
- Ökad integration in i det svenska samhället där cykling är ett naturligt inslag.
- Ökad jämställdhet och hälsa
- En mångkulturell organisation
- Ökad förståelse för olika kulturer, skapa möten mellan infödda svenskar och de med utländsk bakgrund.
- Ökad kunskap om cyklar, cykelköp, cykelreparationer, cykelvett och etikett samt trafikregler.
- Möjlighet att få tillgång till en egen cykel genom vår verksamhet.
- Bättre miljö och ökad miljömedvetenhet.

## BESKRIVNING AV PROJEKTETS BUDGET BIDRAGSÅRET

Planerad verksamhet och resultat samt specifikation av personalkostnader och "overhead"-kostnader

	Belopp, kr
Projektledning Stockholm (80 %)	448000
Malmö (30 %)	168000
Göteborg (30 %)	168000
Övriga landet (50 %)	280000
Ersättning huvudinstruktörer (150 kr/h)	40000
Ekonomi och administration (30 %)	112000
Kommunikation/dokumentation/grafik	180000
Cykelmekaniker & transport av cyklar (konsult)	55000
"Material och förbrukningsvaror (hjälmor, cyklar, verktyg, reparationskit, kontorsmaterial)"	90000
Marknadsföring och Tryck (av kursmaterial, foldrar, informationsmaterial)	80000
Utveckling av material	30000
Utveckling av ny hemsida	70000
Over-head i form av lokal, tillfällig hyra, telefon, medlemsregister, porto, resor m.m.	80000
Revision	10000
	<b>Summa, kr: 1 811 000</b>

## EV. PERSONALKOSTNADER (ANGE HUR NI OVAN HAR BERÄKNAT PERSONALKOSTNADERNA)

Antal arbetstimmar

4502

Pris per timme

270 kr/h

Ifall ni ansöker om bidrag för era projekt måste ni fylla i denna blankett (Verksamhetsbidrag) en gång för varje projekt. Gör så här:

1. När ni fyllt i första blanketten sparar ni den med ett unikt namn på er hårddisk.
2. Börja sedan om och fyll i de nya uppgifterna för nästa projekt och döpa sedan den blanketten till ett unikt namn på er hårddisk.
3. Fortsätt sedan enligt punkt 1 och 2 tills ni fyllt i och sparat blanketter för de projekt ni söker bidrag för.

**OBS! Glöm inte att underteckna och posta ett pappersoriginal av blanketten "Sammanställning"!**