



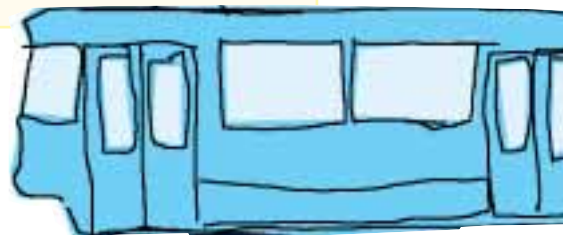
SMARTE TRAFIKANTER:

- * Sykler de korte strekningene og sparer tid i rushtrafikken.
- * Unngår stressende og kjedelige bilkøer. Kan lese dagens avis mens de sitter på bussen.
- * Kan spare penger ved å sykle eller gå når det passer.
- * Har ofte sprek sykkelrumpe
- * Kjører ikke bare med matpakka, men med en hyggelig kollega.
- * Slipper å betale for å eie egen bil.
- * De reiser kollektivt, bruker bilkollektivets biler eller drosje etter behov.
- * Er i bedre form! Økt mosjon gjennom å gå eller sykle fremmer både helse og egen trivsel.



VISSTE DU AT:

- * Dersom du sykler mer enn 10 minutter per dag, reduseres risikoen for hjertekramper eller hjerteinfarkt med 5-10 %.
- * Dersom halvparten av bilreisene under 5 km og en av ti bilreiser mellom 4 og 10 km overføres til sykkel, ville biltrafikken over ring 3 reduseres med 30 000 bilturer daglig!



SMARTE TRAFIKANTER OPPLEVER MER!

Tips til deg som vil reise uten bil



Samferdselsetaten

Postadresse: Pb. 488 Sentrum, 0105 Oslo
Tlf Kundesenter: 810 00 190
www.samferdselsetaten.oslo.kommune.no

Utgitt september 2003



Samferdselsetaten

Er erfaring viser at flere og bedre veier resulterer i økt biltrafikk. Trafikkproblemer må derfor velges bort! Det er sikkert gode grunner for at mange velger privatbilen. Vi ønsker ikke å tvinge noen til å la bilen stå, men spør: kunne du tenkt deg å velge andre transportløsninger fra tid til annen? Hva med å prøve ditt lokale kollektivtilbud, gå eller sykle til jobb? Her finner du noen nyttige telefonnummer og internettadresser, som kan hjelpe deg å finne nye veier!

NSB

Rutetider, priser og billetter:

www.nsb.no

Tlf: 815 00 888

BILKOLLEKTIVET

For deg som til vanlig sykler, går eller reiser kollektivt, men som trenger bil av og til, kan det lønne seg å bli med i bilkollektivet.

www.bilkollektivet.no

22 33 90 30

INNFARTSPARKERING

Du kan sette fra deg bilen eller sykkelen og ta buss eller tog videre. Det finnes gratis parkeringsplasser for eksempel i Asker, Lysaker, Hauketo

RUTEOPPLYSNINGER FOR NORGE

www.ruteopplysningen.no

ARBEIDSREISER

Smarte tips for dine arbeidsreiser:

www.arbeidsreiser.no

EL-BILER

Praktisk i bytrafikken med gratis gateparkering. Ingen årsavgift.

www.elbiler.no

HAIKETORGET

Kobler deg som har plass i bilen med deg som trenger skyss.

www.haiketorget.miljohv.no

OSLO'S BYSYKKEL

Vil du bruke bysykkelen?

Abonnement (kr 50 per år) kjøpes i turistinformasjonen på Rådhuset og Oslo S, på trafikanten og av Adshel..

www.adshel.no

SYKKELVEIER I OSLO

Kartbok over hovedsykkelveinettet i Oslo:

www.oslosykkelkart.no

Kartbok kan bla. hentes hos Samferdsels-etate, Plan- og bygningsetaten, Friluftsetaten, Statens vegvesen Region Øst og Syklistenes Landsforening

SYKLISTENES LANDSFORENING

Tips for økt sykkelglede, sykkelkart, reiseinformasjon, sykkelbekledning og utstyr.

www.slf.no

Tlf: 22 47 30 30

VEGTRAFIKKSSENTRALEN

Her får du oppdatert trafikkinformasjon om veinettet for hele landet. Du kan også melde fra om problemer i trafikken, trafikklys som ikke fungerer, farlige hull i veibanen med mer.

Tlf: 175

TRAFIKANTEN

Ruteopplysninger om kollektivtrafikken i Oslo og Akershus. Reiseplanlegger og nyttige linker på:

www.trafikanten.no

Ruteopplysning via SMS:

www.trafikanten.no/sms

Tlf: 177