

SMART I TRAFIKEN



Har din arbetsplats kontorscyklar, duschutrymmen och en ordentlig cykelparkering? Utnyttja chansen att göra din arbetsresa mer hälsosam.

VARDAGSMOTION SOM UPPRÄTTHÅLLER HÄLSAN!

När du promenerar och cyklar:

Förbättras konditionen och du blir piggare.

Under korta resor kommer du också ofta fram snabbare.

Använder du dina egna muskler och sparar naturresurser.

SMIDIGHET I VARDAGEN!

Genom att använda kollektivtrafiken:

Piggnar du upp på promenaden till hållplatsen och kan slappna av under färden.

Undviker du stress, särskilt under rusningstiden.

Är din skjuts redan färdigt varm.

VÄRDEFULL FRITID!

Vid distansarbete och distansmöten:

Sparar du tid som går åt till arbetsresor och som du kan använda till att till exempel motionera.

Sparar du pengar och på naturen då du deltar i ett videomöte eller ett distansseminarium istället för att flyga.

Kan du koncentrera dig bättre, arbeta mer effektivt och ha en dagsrytm som passar dina egna behov.