

Sådan gik Københavns Kommunes kursus i bilafvænning

Kursets formål og omfang	<p>Københavns Kommune gennemførte som led i Miljøtrafikugen 2003 et kursus i bilafvænning. Kursets målgruppe var personer, der havde et ønske om at bruge bilen bedre og mindre, og som havde brug for at skubbe til at ændre vaner.</p> <p>Kurset bestod af tre aftner à 2 timer, og fandt sted i "Trekanten" hos Miljøkontrollen, Kalvebod Brygge 45.</p>
Deltagerne	<p>Der deltog de tre aftner 7 personer. Nogle af deltagerne inddrog resten af deres husstand i aktiviteterne, så kurset i alt involverede 10 voksne.</p> <p>Deltagerne udviste stor forskellighed. Et par af dem kan betegnes inkarnerede bilister, der drevet af nysgerrighed og tilbuddet om et gratis sundhedscheck som led i kurset eller presset af venner og familie lod sig indskrive. Andre var i forvejen godt informerede og vant med alternative transportmidler (en ejede sågar en foldecykel), og deltog for at finde argumenter til at overtale deres familie til at bruge bilen mindre bevidstløst eller fordi de stræbte mod selv at bruge bilen endnu mindre. Andre igen brugte også en hel del cykel og ville nødtigt undvære deres bil, men deltog for at blive kloge på, om de ikke alligevel helt kunne undvære bilen.</p>
Turdagbøger	<p>Som led i kurset skulle deltagerne udfylde såkaldte turdagbøger over deres transport. Alle ture noteres dag for dag i turdagbogen med formål og tilbagelagt afstand for det eller de brugte transportmidler. På baggrund af en sådan registrering kan brugen af bil og den motion, den enkelte opnår ved gang og cykling, beregnes.</p> <p>Turdagbøgerne blev udarbejdet for tre perioder:</p> <ul style="list-style-type: none">• uge 1 (en "før"-uge, ugen før første kursusaften)• uge 2 (ugen derefter, indeholdende første kursusaften), og• uge 3-4 (de to følgende forsøgsuger, indeholdende bilfri dage og anden kursusaften, og afsluttet inden den sidste og tredje kursusaften). <p>Samtlige deltagere afleverede turdagbøgerne elektronisk, og på nær en enkelt, der den sidste gang fik computerproblemer, afleverede samtlige deltagere de tre turdagbøger.</p>
Målsætninger	<p>Som led i kurset udarbejdede deltagerne målsætninger for deres transport i den/de kommende uger på baggrund af tidligere registreringer.</p> <p>Målsætningerne bestod i et eller flere af måltallene</p> <ul style="list-style-type: none">• andelen af bilture (antal bilture i forhold til det samlede antal ture)• andelen af kilometer kørt i bil (i forhold til det totale antal tilbagelagte kilometer)• mængden af motion opnået ved transport (målt i antal timer pr. dag - set i lyset af Sundhedsstyrelsens anbefaling af, at vi skal motionere mindst en halv time dagligt).
Tilvænning til bilfri dage	<p>Det var meningen, at deltagerne langsomt skulle afprøve og vænne sig til alternativer, og at de på de bilfri dage den 21. og 22. september helt skulle undlade brug af bil.</p>

For så vidt det sidste angår var kurset ingen succes, idet ingen levede op til denne bilfrihed, og alene tre af deltagerne formåede at undlade brug af bil en af de to dage.

Målsætningerne blev opfyldt

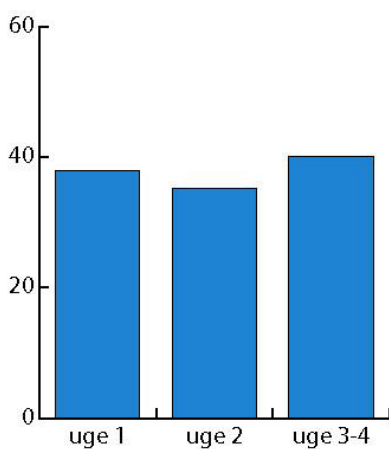
Bedre gik det med målsætningerne. De fleste levede således op til at begrænse bilkørslen, i særdeleshed hvad angår andelen af bilture, men i det store og hele også hvad angår begrænsning af andelen af kørte kilometer i bil. I praksis sparede de fleste væsentligt flere korte bilture end forventet.

Der var dog to, der pr. dag kørte mere i de to forsøgsuger end i nogle af de andre uger, og én, der overhovedet ikke levede op til sine fastsatte mål.

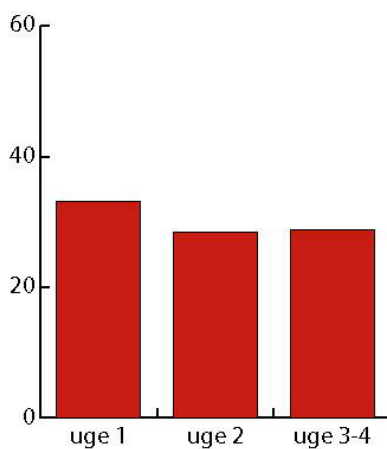
Resultater

En analyse af turdagbøgerne viser dette billede:

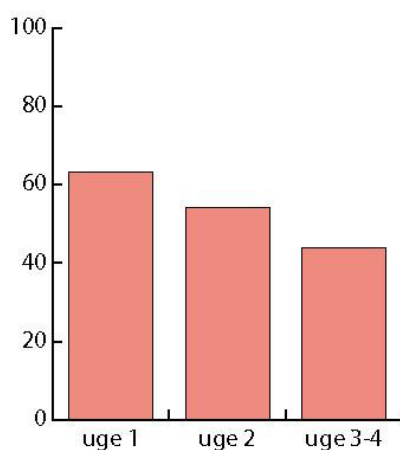
Km i alt pr. dag



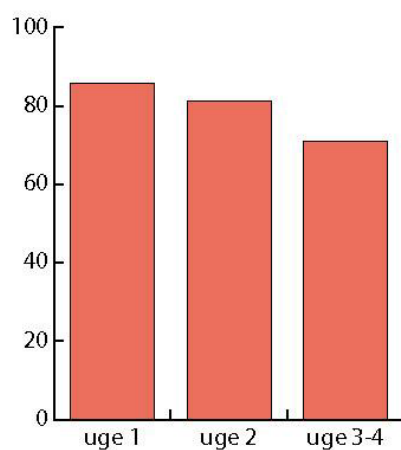
Km bil pr. dag



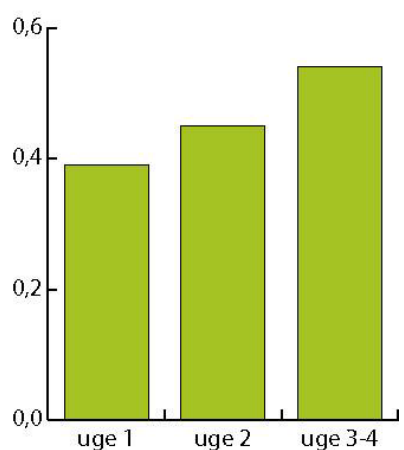
Andel bilture (%)



Andel bilkm (%)



Motion, timer pr. dag



Diagrammet viser, at både andelen af bilture og andelen af kilometer kørt i bil faldt periode for periode, og at det gik den anden vej med de fysisk aktive transportformer, gang og cykel, hvor gruppen i gennemsnit alene ved transportaktiviteter opfylder Sundhedsstyrelsens målsætning om en halv times motion dagligt.

Også målt i absolutte tal - kilometer pr. dag - faldt brugen af bil, selv om den samlede transportmængde var størst i den sidste periode.

Resultater i tal	<p>Samlet set faldt andelen af bilture hos deltagerne fra 63 til 44% - deltagerne lod altså bilen stå i næsten én ud af tre ture.</p> <p>Andelen af kilometer, der blev kørt i bil, faldt fra 86 til 71% (et relativt fald på 17%). I absolutte tal blev bilkørslen reduceret med 13%. Det må siges at være pænt, idet deltagernes samlede transport i forsøgsugerne var 6% større end i ugen inden kurset.</p>
Klar reduktion i brug af bil	<p>Man kan således konkludere - hvad der overraskede flere af kursets deltagere - at der for den samlede gruppe skete en klar reduktion i brug af bil, dette trods variationer og ihærdig bilkørsel på de bilfri dage.</p>
Hvad sagde deltagerne	<p>Stort set alle deltagerne gav udtryk for, at kurset havde fået dem til at tænke mere over deres transport. "Man tager jo ikke bilen sådan uden videre - nu tænker jeg over, om jeg egentlig også har brug for den senere. Der er reelt ikke tid at spare på de korte ture" som én af dem sagde.</p> <p>"Nu har jeg boet i en landsby uden for Roskilde i et år. Hidtil har jeg, når jeg ikke kørte i bil til København, taget bussen til stationen. Takket være kurset prøvede jeg i stedet at cykle - og det var dejligt. Det tog ikke længere tid, men gav en masse motion." udtalte en deltager, mor til to mindre børn.</p> <p>En af de inkarnerede bilister, en revisor fra Amager, havde allerede inden kurset lagt sine vaner om. "Jeg valgte at gå, når jeg besøgte klienter indenfor en radius af 1 km. Det gjorde jeg ikke inden kurset - og det har jeg i øvrigt tænkt mig at blive ved med, hvis blot vejret er til det" sagde han.</p> <p>"Min kone er der nok ikke meget at gøre ved. Men min søn har helt sikkert fået noget at tænke over" sagde en deltager, der selv cykler til arbejde, men deltog for at gøre familien mere bevidst om ikke at bruge bilen unødigt. "Og så har vi fået nogle gode skænderier ud af det - det får én til at føle sig i live" tilføjede han.</p> <p>"Jeg har bestræbt mig på at køre de korte ture på cykel. I nogle tilfælde skal jeg have tunge ting med, eller køre kammerater til fodbold, og så er der ikke rigtigt alternativer til bilen. Men der er da helt sikkert situationer, hvor jeg sagtens kan undvære bilen" sagde en af de andre inkarnerede bilister, der arbejder med lyd til filmbranchen og tit har behov for at medtage udstyr. "Og det har bestemt været hyggeligt at deltage i kurset" tilføjede han.</p> <p>"Nu cykler jeg en del i forvejen, men det var befordrende for at lade bilen stå oftere, at jeg var med på kurset" sagde en deltager, der til daglig assisterer en grøn guide, og således ikke er fjern fra miljøtankegangen. "Men jeg fik også uventet hjælp til målsætningen, da min bil blev stjålet for at dukke op et par dage efter", kunne han berette.</p> <p>Også for en anden deltager gav bilens tilstand anledning til nye vaner. "Et syn underkendte bilen. Nu får jeg tilbud på reparation, men er det for dyrt må jeg klare mig uden, eller gå ind i den lokale delebilordning" sagde han.</p>
Ønske om gentagelse	<p>Der var blandt deltagerne ønske om at vente et års tid og da udfylde endnu et sæt turdagbøger for at se, om der er en blivende virkning af kurset. Københavns Kommune er indstillet på en sådan opfølgning.</p>

Detaljer om kurset

Programmet for de tre lektioner var som følger:

Kursusdag 1 - den 9.9.2003

- Sammenrystning af deltagere
- Præsentation af deltagere og kursusleder
- Formål, baggrund og gennemgang af kursusforløb
- Turdagbøger, indledende snak om alternativer
- Pause
- Gennemgang af alternativer og de mindre kendte muligheder
- Fortsat diskussion om deltagernes alternative muligheder
- Deltagerne udfylder skemaer med målsætninger om ændringer (andel bilture, andel bilkm) for den kommende uge.
- Farvel og tak for i dag. Startpakker og engangskameraer til fotokonkurrence uddeles.

Kursusdag 2 - den 16.9.2003

- Tal for den forløbne uge
- Hvad koster det at holde og køre bil?
- Taxaer og delebiler – et alternativ?
- Bussystemet – er det til at finde ud af?
- Hvad koster trafik?
- Fold cyklen sammen
- Pause
- Hvad er den enkeltes faktiske alternativer (konkrete eksempler fra turdagbøger)
- Mulige strategier
- Hjælpemidler
- Målsætninger for de kommende to ugers transport
- Eventuelle spørgsmål

Kursusdag 3 - den 30.9.2003

- Målsætningerne
- Tal for de forløbne uger
- Pause
- Erfaringer - skete der noget, og holder det?
- Underholdende indslag
- Afslutning

Udleveret kursusmateriale og viste overheads kan findes på

<http://www.thomaskrag.com/mtu2003/Kursusdag1.doc>

<http://www.thomaskrag.com/mtu2003/Kursusdag1.ppt>

<http://www.thomaskrag.com/mtu2003/Kursusdag2.doc>

<http://www.thomaskrag.com/mtu2003/Kursusdag2.ppt>

<http://www.thomaskrag.com/mtu2003/Kursusdag3.doc>

<http://www.thomaskrag.com/mtu2003/Kursusdag3.ppt>

Nærmere oplysninger

Thomas Krag
telefon 35 42 86 24
mobil 27 11 86 24
email tk@thomaskrag.com

2.10.2003