

Instruktioner för hur Du fyller i enkäten och kartan

Fyll i med kryss i svarsrutan, så här . Om du kryssar i fel ruta fyller du i hela rutan med färg, så här Kryssa sedan i rätt ruta.

Frågorna om din arbetspendling syftar på dina färder under det senaste året till din vanligaste arbets-/studieplats. Tänk på de dagar då du inte utför några ärenden på vägen när du svarar på frågorna.

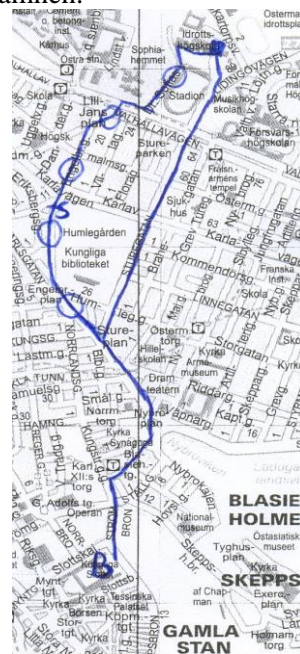
För att fylla i enkäten behöver du göra fyra enkla saker:

1. mäta hur lång tid det tar att cykla/gå både till och från arbets-/studieplatsen (se frågorna 9, 10, 20, 21),
2. räkna antalet stopp för rödlys som du vanligtvis gör på färdvägen till arbets-/studieplatsen (se frågorna 14 och 25),
3. uppskatta din genomsnittliga ansträngningsnivå under färden (se svarsalternativ i frågorna 11 och 22), samt
4. markera din färdväg mellan bostaden och arbets-/studieplatsen på bifogad karta enligt instruktion nedan.

Uppgifter om din färdväg är av stor betydelse för studien. Om du känner dig osäker på vilka vägar du cyklar/går rekommenderar vi att du cyklar/går sträckan och noterar gatunamnen.

1. Fyll i din vanliga färdväg till arbets-/studieplatsen med ett heldraget streck för cykel _____ och ett streck med kryss för gång ~~X~~ ~~X~~ ~~X~~. Markera din bostad med **B** och din arbetsplats med (se figur 1 och 2). Fyll helst i med en blå eller röd bläck- eller kulspetspenna. Du ska alltså markera för både cykel och gång om du cyklar ibland och går ibland.
2. Om din färdväg hem från arbets-/studieplatsen skiljer sig åt jämfört med vägen dit ber vi dig att dra ett streck med cirklar för hemvägen om du cyklar \bigcirc \bigcirc \bigcirc och ett streck med trianglar om du går \blacktriangle \blacktriangle \blacktriangle (se figur 1 och 2).
3. Om du vanligtvis lämnar barn på förskola/skola ber vi dig markera det med **S** på kartan där förskolan/skolan ligger (se figur 1 och 2). Räkna bort den tid det tar att lämna barnen från färdtiden.
4. Om du går eller cyklar på parkvägar, i tunnlar eller på stigar som inte finns utsatta på kartan ber vi dig rita in den vägen på kartan så noggrant som möjligt.
5. Har du två arbets-/studieplatser ber vi att du fyller i färdvägen till och från den arbets-/studieplats du arbetar mest på. Om du arbetar/studerar lika mycket på två eller flera ställen ber vi dig att bara fylla i färdvägen till en av arbets-/studieplatserna.

Den bifogade kartan är oftast hämtad från telefonkatalogen. Om den inte stämmer kan du antingen komplettera själv genom telefonkatalogens karta i Gula sidorna eller kontakta oss (se nedan) så skickar vi en ny karta. Har du frågor får du gärna ringa tel 08-16 14 53 under dagtid.



Figur 1. Exempel på hur en cykeltur kan markeras på kartan.



Figur 2. Exempel på hur en gångtur kan markeras på kartan.