



I Haugesund, der jeg bor, bør man ha gode nerver og helst ni liv for å sykle, skriver **Pernille Nylehn**.

## Sivilisasjon på hjul

**D**enne spalten skrives i Danmark, hvor vi har tilbrakt deler av ferien. Som alltid blir jeg slått av at danskene er atskillig mer siviliserte enn oss på (minst) ett område. Nei, jeg snakker ikke om billig øl og røde pølser, selv om det har sin sjarm. Jeg snakker om sykkelkulturen.

**VI HAR JO** sykler i Norge òg, men om vi har kultur for det, er mer tvilsomt. De siste årene har det blitt veldig in å sykle landeveisritt og Birkebeineren og Nordsjøritt, og de mest ihuga bruker titusenvis på både sykler og utstyr og spesialklær. Men det er en treningskultur for relativt få, og syklene de bruker, er knapt egnet til annet enn trening.

Når jeg snakker om sykkelkultur, mener jeg hverdags sykling. Om å bruke sykkel til daglige gjøremål og transport, sykle på jobb eller skole, til butikken, og søndagstur med familien i normalt tempo.

**HER I DANMARK** sykler både ung og gammel, og på alle slags sykler. De er gule og røde og blå, gamle og nye, med ballongdekk eller vanlige dekk. Og man sitter oppreist, så man ser trafikken. Syklene har korg, gjerne både foran og bak. Og de har bagasjebrett, noe som av uforståelige grunner ikke er standardutstyr når man kjøper sykkel i Norge.

Enda viktigere er sykkelveiene. Mens syklist i Norge oftest er henvist til en smal veiskulder, eller fortau med fotgjengere og barnevogner og hunder, har danskene egne felt for sykler. Det gjør at man kan sykle fort, slippe å sykle opp og ned fortauskanter, slipper å kjøre ned unger og gamle damer, og har atskillig mindre risiko for å bli kjørt ned av biler. Det er deilig å sykle i Danmark!

**HVA HAR** dette i en helsespalte å gjøre? Mye. En av bivirkningene ved nordmenns velstand og overflod er at vi beveger oss for lite. Vi er faktisk blant de europeere som beveger seg minst, og kjører mest bil. Vi kjører til jobben, vi sitter på jobb, og vi sitter i fritida. Og stillesitting øker risikoen for en hel mengde sykdommer, som diabetes, overvekt, hjertesykdom, og beinskjørhet. Og det hjelper ikke om man går på treningssenter et par ganger i uka hvis man tilbringer resten tida i sofaen eller ved et skrivebord. Som jeg har terpet på før: det er den daglige aktiviteten som betyr mest. For eksempel å gå eller sykle til jobb, skole, butikk. Det er både helsebringende og miljøvennlig.

**HVA SKAL** så til for at nordmenn skal sykle? Det må være enkelt, praktisk og trygt. Og her er vi tilbake til sykkelveiene. I Haugesund, der jeg bor, bør man ha gode nerver og helst ni liv for å sykle. Det er rett og slett både farlig og ubehagelig. I den grad det finnes sykkelveier, er de humpe og fulle av singel og glasskår, og etter noen få hundre meter må man gå av sykkelen for å komme over et kryss, eller sykle sikksakk mellom fotgjengere. Bilistene ser oss oftest ikke, men hvis de ser oss, legger de seg gjerne på hornet fordi vi er i veien. Det er med andre ord ingenting som inspirerer til å sykle, og mye som taler mot.

**HELSEMYNDIGHETENE** sier at vi skal bevege oss i det daglige, men når dette er hva de har å by oss av infrastruktur, er det ikke underlig at vi setter oss i bilen i stedet. En begynnelse kan være at alle nye veier skal bygges med parallell sykkelvei, og at man forplikter seg til å bygge et visst antall mil med sykkelvei ved eksisterende veier. Det partiet som lover det, får min stemme til høsten.

**Pernille Nylehn** er spesialist i allmenmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund  
[pernille.nylehn@kleppnett.no](mailto:pernille.nylehn@kleppnett.no)