

Resedagbok Januari 2018



Namn:

Resedagbok

För att vi ska se hur mycket du har cyklat i vinter och för att kunna utvärdera projektet vill vi att du fyller i resedagbok. I resedagboken ska du anteckna ungefärlig distans som du färdats på cykel samt hur du tycker att det gått. Detta gör att även du får en möjlighet att se hur mycket du har cyklat och tid till reflektion över hur det har gått.

Du kan välja mellan att fylla i detta exemplar eller att fylla i resedagboken digitalt. Du får välja själv vad du föredrar.

Den digitala resedagboken hittar du här:
www.lulea.se/vintertramparna

Lämna in resedagboken

Resedagboken lämnas in på månadsträffarna, alternativt mailas till helena.lindvall@lulea.se innan månadsträffen.

Om du inte har möjlighet att komma på månadsträffen, skicka resedagboken till:

Luleå Kommun
Stadsbyggnadsförvaltningen
Helena Lindvall
971 85 Luleå

eller maila den till:
helena.lindvall@lulea.se

Kontaktuppgifter

Vid frågor eller funderingar, tveka inte att höra av dig
Helena Lindvall, projektledare hållbart resande
0920-45 38 16
helena.lindvall@lulea.se

Det går givetvis även bra att ställa frågor i facebookgruppen.

Så här fyller du i resedagboken

Om du inte hade varit med i Vintertramparna, hade du tagit bilen denna resa då? Kryssa i denna ruta.

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersättes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input checked="" type="checkbox"/> Ja	Här är det valfritt att skriva ner egna anteckningar om hur det har gått respektive dag
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
Här fyller du i typ av resa	Här fyller du i sträckan för varje resa	<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Hur tycker du att det har gått i veckan?	Reflektioner, tankar och känslor
<p>Inte så bra</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 Mycket bra</p> <p>Ringa in den siffra som stämmer bäst</p>	Här är det valfritt att skriva ner egna reflektioner, tankar och känslor om hur det har gått i veckan

För att förenkla för oss alla, ser vi gärna att du använder följande index till "anledning till resa":

Anledning till resa:	Beskrivning:
Pendling arbete/skola	
Rekreation/äventyr/motion	Tar en cykeltur - En resa där syftet är själva cykelturen.
Till/från fritidsaktiviteter	Till exempelvis träning, kör, föreningsmöten
Hälsa på släkt och vänner	
Inköp	Mat, shopping mm.
Hämta/lämna	Transport av saker eller att hämta/lämna barn
Övrigt	

Fredag 5 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Lördag 6 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Söndag 7 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Reflektioner, tankar och känslor

Hur tycker du att det har gått i veckan?

Inte så bra

1 2 3 4 5 6 7 8

Mycket bra

--

Fredag 12 januari

Anledning till resa

Sträcka [km]

Ersattes bilresa?

Plats för egna anteckningar

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja

Lördag 13 januari

Anledning till resa

Sträcka [km]

Ersattes bilresa?

Plats för egna anteckningar

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja

Söndag 14 januari

Anledning till resa

Sträcka [km]

Ersattes bilresa?

Plats för egna anteckningar

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja
		<input type="checkbox"/> Ja

Reflektioner, tankar och känslor

Hur tycker du att det har gått i veckan?

Inte så bra

Mycket bra

1 2 3 4 5 6 7 8

Fredag 19 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Lördag 20 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Söndag 21 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Reflektioner, tankar och känslor

Hur tycker du att det har gått i veckan?

Inte så bra
1 2 3 4 5 6 7 8
Mycket bra

Fredag 26 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Lördag 27 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Söndag 28 januari

Anledning till resa	Sträcka [km]	Ersattes bilresa?	Plats för egna anteckningar
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	
		<input type="checkbox"/> Ja	

Reflektioner, tankar och känslor

Hur tycker du att det har gått i veckan?

Inte så bra

1 2 3 4 5 6 7 8

Mycket bra

--

