



Jalutamine ja jalgrattasõit tervislikel eesmärkidel ning vaba aja veetmiseks



Jalutamine ja rattasõit on lihtsad viisid, kuidas säilitada aktiivne eluhoiak kõikides vanuserühmades. Füüsiline aktiivsus vähendab kroonilistesse haigustesse haigestumise riski, parandab vaimset heaolu, tõstab eluiga ja muudab meid õnnelikumaks.

Peamised tulemused

- Kampaniad ja initsiatiivid peavad inimesi kaasa haarama ja innustama, olema rahva jaoks atraktiivsed ja kasvatama aja jooksul inimeste hulka, kes eelistavad säästlikku transporti. Kasutades selliseid "vihmavarju" kampaniaid nagu autovaba päev või Euroopa Liikumisnädal, saab tähelepanu tõmmata ka kohalikele kampaniatele.
- Kohalikul meedial on oluline roll, et luua positiivne pilt inimestest, kes kõnnivad jalgsi või sõidavad jalgrattaga, samuti on neil võimalus jõuda võimalikult paljude inimesteni, kes kuuluvad sihtrühma. Meedia pakub võimaluse ka kohalikele poliitikutele ennast nähtavaks teha ja avaldada toetust sellistele kampaniatele.
- Kõnniteede ja jalgrattateede märgistamine on suureks toeaks, mis aitab inimestel teha valik aktiivsemate liikumisvõimaluste kasuks.

Meie tegevused

Active Accessi projekti raames julgustasid mitmed erinevad tegevused inimesi jalgsi kõndima ja jalgrattaga sõitma tervislikel eesmärkidel ja vaba aja veetmiseks.

- Terviserajad, rekreatiivsed rattateed ja kampaniad Koprivnicas, Horvaatias
- Autovaba päev, üritused ja erinevad tegevused Tartus, Eestis
- Maailma päeva sündmused ja tegevused Miercurea Ciuc linnas, Rumeenias
- Esimese sammu kampaniad, uudsed teadlikkuse tõstmise üritused ja tegevused, perearsti soovitusel eluviisi muutuseks ja võimlemine koos kaalujälgijatega Grazis, Austrias



Kampaniad

Paljud kampaniad algasid tagasihoidlikult, aga projekti edenedes tõmbasid endale igal aastal järjest rohkem tähelepanu, meedia toetust ja poliitilist huvi. Lõbusad või ebatavalised tegevused nagu tänavate sulgemine autodele, tasuta jalgrataste pakkumine, fotokonkursid, poliitikutega koos jalutama minek või tee peal istumine ärgitasid inimesi mõtlema, kuidas aktiivne liikumine võiks kuuluda nende ellu. Mõned kampaniad kirjutatakse sisse ka kohalikesse transpordi arengukavadesse ja strateegiatesse.

Individaalne initsiatiiv

Mõned algatused olid personaalsemad ja direktiivsemad, näiteks perearst soovib patsiendile aktiivseid liikumisviise; uutele elanikele antakse infot, kuidas nende elamispiirkonnas oleks võimalik aktiivselt liigelda; palutakse inimestel saata pilte oma laste esimestest sammudest. Inimesed reageerisid sellistele algatustele positiivselt, sellised algatused võivad olla oluliseks osaks laiemates sotsiaalsetes kampaniates.

Sammud, mis aitavad kaasa kampaniate õnnestumisele

Kasutada ära ülemaailmseid (vihmavarju) kampaniaid nagu näiteks Euroopa Liikumisnädal

Kohaliku tasandi tegevusi võiks korraldada rahvusvaheliste või regionaalsete kampaniate raames, nagu näiteks Maa-Ilma päev või Autovaba päev. See annab kohalikele sündmusele hea raamistiku, sisu, kindla kuupäeva, millal üritust korraldada ja võimaluse jagada ressursse ja saada toetust teistest kogukondadest.

Loo uut traditsiooni aegamisi

Uute ideede vastuvõtmine võtab aega, seega võiks kampaniat korraldada rohkem kui ühe korra ja ei ole vaja käega lüüa, kui esialgsed ootused osalejate arvu kohta on suuremad kui tegelikkuses

Grupiga tehtavad tegevused suurendavad osalemist

Tervise nimel tehtavaid tegevusi, näiteks koos kõndimist, on hea mõte kutsuda inimesi tegema grupis. Võib kasutada ka olemasolevaid toetusgruppe, nagu näiteks Kaalujälgijad. Grupis tegutsemine pakub lisaks füüsilisele tegevusele sotsiaalset konteksti, see tõstab osalejate motivatsiooni.

Kasuta ära inimeste emotsioone, üllata ja rõõmusta neid

Emotsionaalsed tegevused võivad olla palju tõhusama efektiiviga kui lihtsalt rohke info andmine inimestele. Tuletage inimestele meelde, kui tähtsad on lapse esimesed sammud, edendage säästlikku transporti läbi kunsti, üllatage inimesi ebatraditsiooniliste tegevustega ja tehke nad rõõmsaks, see muudab suurema tõenäosusega nende liikumisharjumusi

Pakkuge võimalusi, et proovida midagi uut

Inimesed on tundmatute asjade suhtes ebakindlad, seega peab võimalus nautida uut avalikku ruumi või sõita rattaga olema turvaline ja sõbralik. Olge aktiivsed ja kutsuge inimesi osalema. Haarake meedia juba enne üritust kaasa, et ajakirjanduses teie mõtteid toetatakse ja kutsuge poliitikuid üles olema julged, et uusi ideid katsetada.

Kutsuge üritustes osalema palju erinevaid osapooli

Pakkuge kohalikele poliitikutele võimalust saada positiivset meediakajastust, seotust oma valijatega ja midagi lõbusat teha. Töötage kohaliku meediaga, politseiga, äriühinnaga ja kodanikega, et koguda toetust ja äratada huvi erinevates huvigruppides. Tooge välja need kasud, mida erinevad osapooled saavad teie üritusi toetades.

Hoia saavutatut läbi taristu arendamise ja inimeste toetamise

Inimestel on vaja lisatoetust, et jätkata kõndimist ja rattaga sõitmist ka pärast kampaniat. Tuleks korraldada järelkõhutumisi, grupitegevusi, regulaarseid jalutuskäike ja paluda inimestel liikumispäevikut pidada, et aidata neil oma uut aktiivsemat eluviisi ja liikumisharrastust säilitada.

Jalg- ja jalgrattateede tähistamine annab võimalused tagada sponsorlust kampaniate ja tegevuste arendamiseks.



The sole responsibility for the content of this document lies with the authors. It does not represent the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.