



## Caminar e ir en bici por salud y ocio



**Caminar e ir en bici son formas de estar activo para todas las edades. La actividad física reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la salud mental, aumenta la esperanza de vida y nos hace más felices.**

### Factores Clave

- Las campañas tienen que animar a la gente, atraer multitudes y permanecer en el tiempo. Utilizar otras campañas, como El Día sin Coches y la Semana Europea de la Movilidad aporta un marco y un enfoque global a las campañas locales.
- Los medios de comunicación locales son cruciales para promover una imagen positiva de gente a pie y en bici y para llegar a más público. A la vez, ofrecen la oportunidad para que se vea que los políticos apoyan las campañas.
- Poner señales de rutas a pie y ciclistas en las calles es una forma de promover que la gente elija formas más activas para desplazarse.

### Nuestras Actividades

En el Proyecto Active Access una serie de ideas animaron a la gente a caminar o ir en bici por salud y ocio.

- Rutas saludables, rutas ciclistas de ocio y campañas en Koprivnica, Croacia
- Días sin Coches, eventos y actividades en Tartu, Estonia
- Los eventos del Día de la Tierra y las actividades en Miercurea Ciuc, Rumanía
- Campaña de primeros pasos, eventos y actividades no convencionales de concienciación, recetas médicas para hacer ejercicio en Graz, Austria



## Campañas

Muchas campañas empiezan de forma discreta al principio pero luego cada año atraen a más público, cuentan con el apoyo de los medios y el interés político. Actividades divertidas o inusuales tales como el cierre de calles a los vehículos, ofrecer bicicletas gratuitas, concursos fotográficos, dar un paseo con los políticos o „sentarse en la calle” incitan a la gente a pensar cómo el transporte activo puede ser parte de sus vidas. Algunas campañas se están incluyendo en los planes de transporte locales.

## Iniciativas individuales

Algunas iniciativas fueron más personales y directas, como la del Médico que recetaba ejercicio a los pacientes, el proporcionar a los nuevos residentes con información acerca del transporte activo en su área o pedirle a la gente el compartir las imágenes de los primeros pasos de su hijo. La gente respondió bien a estas ideas.

## Pasos para el éxito

### Utilizar campañas paraguas como la Semana Europea de la Movilidad

Celebrar actividades locales en el marco de campañas internacionales o nacionales, como el Día de la Tierra y el Día sin Coches, proporciona un contexto de alto nivel para su evento, una fecha regular en la agenda para centrarse en estos temas y una oportunidad para compartir recursos y recabar más apoyo.

### Crear un impulso que perdure

Las nuevas ideas llevan su tiempo para establecerse, por tanto plantear repetir la campaña y que no frene el hecho de que la participación sea menor de la esperada.

### Actividades que fomentan la participación

Invitar a la gente a participar en actividades de grupo saludables, tales como ir a caminar juntos, o el uso de grupos de apoyo existentes, tales como los Vigilantes del Peso, proporciona un contexto social para el ejercicio que ha demostrado dar altos niveles de motivación entre los participantes.

## Aproveche las emociones, la sorpresa y el deleite

Las respuestas emocionales pueden ser más fuertes y eficaces que dar mucha información. Recordar a la gente sobre la importancia de los primeros pasos de un niño, promover el transporte activo a través del arte, sorprender a la gente con las actividades no convencionales y hacer que se sientan felices puede contribuir a una actitud positiva a cambiar de hábitos.

## Dar oportunidades para probar algo nuevo

La gente está insegura de lo desconocido, por lo que para disfrutar de un espacio público nuevo o ir en bicicleta necesitan sentirse seguros. Tome la iniciativa e invite a la gente a participar. Colabore con los medios de comunicación e invite a los políticos a ser valientes y demostrar la nueva idea.

## Invitar a diferentes grupos a participar

Proporcione a los políticos la oportunidad de mostrar en los medios de comunicación su compromiso con el electorado. Trabaje previamente con los medios, la policía, las empresas y grupos de ciudadanos para tener más apoyo en la campaña. Resalte los beneficios de los diferentes grupos cuando se dirija a ellos para pedir su apoyo.

## Mantener el mensaje a través de la infraestructura y el apoyo

Tras el período inicial, la gente necesita más apoyo para seguir caminando y yendo en bicicleta. Reuniones de seguimiento, actividades en grupo, paseos regulares pueden ayudar a las personas a mantener sus recién adoptados estilos de vida más activos y hábitos de ejercicio.

La señalización de rutas a pie y ciclistas, les proporciona una identidad y ofrece oportunidades de patrocinio que posibilitan la financiación de las campañas y actividades.



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.