



## Περπάτημα και ποδηλασία για λόγους υγείας και αναψυχής



**Το περπάτημα και η ποδηλασία είναι ένας εύκολος τρόπος να παραμείνουν δραστήριοι οι άνθρωποι όλων των ηλικιών. Η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο αρκετών χρόνιων παθήσεων, βελτιώνει την πνευματική υγεία, αυξάνει το χρόνο ζωής και μας κάνει πιο ευτυχισμένους.**

### Κύρια Συμπεράσματα

- Οι εκστρατείες και οι οποιοσδήποτε πρωτοβουλίες πρέπει να προκαλούν ενθουσιασμό και να δεσμεύουν τους ανθρώπους, να προσελκύουν μάζα και να δημιουργούν μια δυναμική για περαιτέρω ώθηση της προσπάθειας στο μέλλον. Η χρήση εκστρατειών «ομπρέλα» όπως για παράδειγμα «Μέρα Χωρίς Αυτοκίνητα» ή «Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας» δημιουργεί ένα πλαίσιο και επικεντρώνεται σε τοπικές εκστρατείες.
- Τα τοπικά μέσα ενημέρωσης έχουν τον κυριότερο ρόλο προώθησης μιας θετικής εικόνας των ανθρώπων που περπατούν και ποδηλατούν και της προσέλκυσης μιας ευρείας γκάμας ατόμων από το ακροατήριο. Επίσης, η εμπλοκή των μέσων παρέχει ευκαιρίες δημοσιότητας των τοπικών πολιτικών και της στήριξης τους στις εκστρατείες.
- Η τοποθέτηση επιγραφών αναφορικά με τις περιπατητικές και ποδηλατικές διαδρομές στους δρόμους και τα μονοπάτια είναι καλή μέθοδος marketing και ώθηση για τους ανθρώπους να επιλέξουν πιο εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης.

### Δραστηριότητες

Στο πρόγραμμα Active Access υλοποιήθηκε ένας σημαντικός αριθμός δραστηριοτήτων που ενθάρρυνε τους ανθρώπους να περπατούν και να ποδηλατούν για λόγους υγείας και αναψυχής.

- Μονοπάτια υγείας, ψυχαγωγικές ποδηλατικές διαδρομές και εκστρατείες, Korčivnica, Κροατία
- «Μέρες Χωρίς Αυτοκίνητο», εκδηλώσεις και δραστηριότητες, Tartu, Εσθονία
- Μέρα της Γης, εκδηλώσεις και δραστηριότητες, Miercurea Ciuc, Ρουμανία
- Προκαταρκτική εκστρατεία, πρωτότυπες ενημερωτικές εκδηλώσεις, δραστηριότητες, και εξάσκηση σε συνεργασία με τις εταιρείες MD Prescriptives και Weight Watchers, Graz, Αυστρία



## Εκστρατείες

Αρκετές εκστρατείες ξεκίνησαν συντηρητικά στην αρχή του προγράμματος αλλά προσέδωσαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον και εμπλοκή, τηλεοπτική υποστήριξη και πολιτικό ενδιαφέρον χρόνο με το χρόνο. Οι περιέργες ή οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως το κλείσιμο των δρόμων για τα οχήματα, η παροχή δωρεάν ποδηλάτων, οι φωτογραφικοί διαγωνισμοί, η βόλτα με πολιτικούς ή «sitting in the road» προέτρεψε τους ανθρώπους να σκεφτούν πως οι εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης μπορούν να γίνουν μέρος της ζωής τους. Μερικές εκστρατείες έχουν καταγραφεί στα τοπικά σχέδια και στρατηγικές μεταφορές σαν συνεχόμενες εκδηλώσεις και δραστηριότητες.

## Ατομικές Πρωτοβουλίες

Μερικές πρωτοβουλίες ήταν πιο προσωπικές και άμεσες, όπως για παράδειγμα ο Γιατρός που δίνει οδηγίες σε ασθενή, παρέχοντας στους νέους κατοίκους πληροφορίες για τους εναλλακτικούς τρόπους μετακίνησης στην περιοχή τους ή ζητώντας από ανθρώπους να μοιραστούν εικόνες των πρώτων βημάτων των παιδιών τους. Ο κόσμος ανταποκρίθηκε πολύ καλά σε αυτές τις ιδέες οι οποίες μπορούν να γίνουν ένα αποτελεσματικό συστατικό για ένα μεγάλο αριθμό κοινωνικών εκστρατειών.

## Βήματα Επιτυχίας

### Η χρήση εκστρατειών «ομπρέλα» όπως η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας

Η διοργάνωση τοπικών δραστηριοτήτων στα πλαίσια διεθνών ή περιφερειακών εκστρατειών όπως είναι η Μέρα της Γης και η Μέρα Χωρίς Αυτοκίνητο δημιουργεί ένα πρόσφορο περιβάλλον για τη διοργάνωση εκδηλώσεων, μια τακτική ημερομηνία στο ημερολόγιο και μια ευκαιρία για καταμερισμό πόρων και συλλογή υποστήριξης από άλλες κοινότητες.

### Δημιουργία δυναμικής για το μέλλον

Οι νέες ιδέες χρειάζονται χρόνο για να πραγματοποιηθούν, για αυτό προγραμματίστε την εκδήλωση περισσότερες από 1 φορές και μην αποθαρρυνθείτε αν η αρχική συμμετοχή είναι χαμηλότερη των προσδοκιών.

### Οι ομαδικές δραστηριότητες ενισχύουν τη συμμετοχή

Προσκαλέστε κόσμο να συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες για την υγεία, όπως για παράδειγμα ένα περίπατο, ή χρησιμοποιείτε δίκτυα ομαδικής υποστήριξης όπως τους Weight Watchers. Με αυτό το τρόπο δίνετε μια κοινωνική διάσταση στην άσκηση η οποία έχει αποδειχθεί ότι διατηρεί ψηλά τα επίπεδα κινήτρων ανάμεσα στους συμμετέχοντες.

## Ξυπνήστε συναισθήματα, εκπλήξτε και γοητεύστε τους ανθρώπους

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να είναι πολύ πιο δυνατές και αποτελεσματικές από την απλή ενημέρωση και την παροχή πληροφοριών. Υπενθυμίζοντας τους ανθρώπους πόσο σημαντικά είναι τα πρώτα βήματα του μωρού, η προώθηση των εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης μέσω της τέχνης, η δημιουργία ευχάριστων εκπλήξεων με περίεργες δραστηριότητες και η πρόκληση χαράς και ενθουσιασμού μπορούν να καλλιεργήσουν μια πιο θετική στάση στην αλλαγή συνθηκών.

## Δημιουργήστε ευκαιρίες για καινούρια πράγματα

Οι άνθρωποι είναι επιφυλακτικοί με το άγνωστο, για αυτό οι ευκαιρίες για να χαρείς ένα καινούριο δημόσιο χώρο ή η βόλτα με ένα ποδήλατο πρέπει να εμπειρεύουν το συναίσθημα της ασφάλειας και της φιλικότητας. Γίνετε προνοητικοί και καλέστε ανθρώπους να συμμετέχουν. Συνεργαστείτε με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης για προώθηση και υποστήριξη από νωρίς και καλέστε τους πολιτικούς να παρουσιάσουν και να προωθήσουν τη νέα ιδέα.

## Καλέστε ένα μεγάλο αριθμό σχετικών φορέων για συμμετοχή και εμπλοκή

Δώστε την ευκαιρία για θετική δημοσιότητα, συναναστροφή με τους υποστηρικτές και διασκέδαση στους πολιτικούς. Συνεργαστείτε με τα τοπικά μέσα ενημέρωσης, την αστυνομία, την επιχειρηματική κοινότητα και τις ομάδες πολιτών για να αυξήσετε την στήριξη και το ενδιαφέρον στις εκστρατείες που θα οδηγήσουν σε εκδηλώσεις και δραστηριότητες. Υπογραμμίστε τα οφέλη σε αυτές τις διαφορετικές ομάδες όταν τις προσεγγίζετε για υποστήριξη.

## Ενδυναμώστε το μήνυμα που θέλετε να περάσετε μέσω της υποδομής και της στήριξης

Οι άνθρωποι χρειάζονται επιπλέον ερεθίσματα για να συνεχίσουν το περπάτημα και την ποδηλασία μετά την αρχική περίοδο συμμετοχής ή παρακίνηση για να ξεκινήσουν. Οι συναντήσεις για αξιολόγηση, οι ομαδικές δραστηριότητες, οι τακτικές πεζοπορίες και τα ημερολόγια μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα να κρατήσουν το καινούριο, πιο δραστήριο τρόπο ζωής και τις νέες συνήθειες εξάσκησης.

Η σηματοδότηση των περιπατητικών και ποδηλατικών διαδρομών τους δίνει μια ταυτότητα και παρέχει ευκαιρίες για χορηγία και χρηματοδότηση διαφημιστικών εκστρατειών και δραστηριοτήτων.



Η αποκλειστική ευθύνη για το περιεχόμενο του εγγράφου αυτού φέρουν οι συγγραφείς. Η αποκλειστική ευθύνη για το περιεχόμενο αυτής της δημοσίευσης ανήκει στους συντάκτες. Δεν εκφράζει απαραίτητα την άποψη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε ο EACI ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή είναι υπεύθυνοι για οποιαδήποτε πιθανή χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.