



Pješačenje i biciklizam za zdravlje i rekreaciju



Pješačenje i biciklizam su lagani načini održavanja aktivnog načina života za ljude svih dobnih skupina. Aktivan način života smanjuje rizik od mnogih kroničnih bolesti, poboljšava osjećaj zdravlja, produžuje životni vijek i čini nas sretnijima.

Ključni rezultati

- Kampanje i inicijative moraju biti uzbudljive i poticajne, tako da privuku brojne sudionike i s vremenom postanu sve popularnije. Lokalne kampanje mogu izrasti u okviru velikih međunarodnih manifestacija poput Dana bez automobila ili Europskog tjedna kretanja.
- Velika je uloga lokalnih medija u promicanju pozitivne slike pješaka i biciklista i privlačenju najšireg sloja ljudi koji su ciljna skupina. Sudjelovanje medija također pruža mogućnost lokalnim političarima da iskažu svoju potporu kampanji.
- Postavljanje znakova na pješačke i biciklističke staze je dobar marketinški potez koji potiče ljude na izbor aktivnih načina kretanja.

Naše aktivnosti

U projektu Active Access, korišteni su razni načini poticanja ljudi na pješačenje i vožnju biciklom radi zdravlja i rekreacije.

- Staze zdravlja, rekreacijske biciklističke rute i promotivne kampanje u Koprivnici, Hrvatska.
- Dani bez automobila, događanja i aktivnosti u gradu Tartu, Estonija
- Dan planete Zemlje s brojnim aktivnostima u gradu Miercurea Ciuc, Rumunjska
- Kampanja Prvi koraci, neuobičajeni načini podizanja svijesti javnosti, liječničke uputnice i vježbe s klubom za mršavljenje u Grazu, Austrija



Kampanje

Mnoge kampanje krenule su malim koracima na početku projekta, da bi svake godine privukle sve više pozornosti i sve veći broj sudionika, veću medijsku vidljivost i snažniju političku potporu. Zabavne ili neuobičajene aktivnosti poput zatvaranja ulica za vozila, iznajmljivanja bicikla, natjecanja za najbolje fotografije, šetnje s političarima ili „odmor na cesti“ potaknule su ljude na razmišljanje o tome kako se aktivno putovanje uklapa u njihov život. Neke kampanje uključene su u lokalne prometne planove i strategije kao stalna događanja i aktivnosti.

Individualne inicijative

Neke inicijative bile su osobnije i direktnije, poput liječničkih „uputnica za aktivno putovanje“, pružanja informacija novim stanovnicima o mogućnostima za aktivno putovanje u njihovom dijelu grada ili poziv građanima da s javnošću podijele radost prvih koraka svoje djece. Ljudi su na te poticaje odgovorili pozitivno pa oni mogu biti djelotvorni dio širokog spektra društvenih kampanja.

Koraci do uspjeha

Iskoristite velike kampanje poput Europskog tjedna kretanja

Organizirajte lokalna događanja u sklopu kampanja koje se održavaju na međunarodnoj ili regionalnoj sceni kao što su Dan planete Zemlje ili Dan bez automobila. Tako ćete dobiti veću vidljivost za svoja događanja, osiguran datum u kalendaru kada je pozornost usmjerena na zajednički cilj i mogućnost da svoja sredstva povećate u zajedničkim aktivnostima sa širom zajednicom.

S vremenom povećavajte obim aktivnosti

Da bi zamisli zaživjele potrebno je vremena, zato planirajte ponavljati svoje kampanje više puta i nemojte se obeshrabriti ako početni broj sudionika bude manji od očekivanog.

Grupne aktivnosti potiču sudjelovanje

Pozovite ljude da sudjeluju u grupnim aktivnostima radi svog zdravlja. Možete organizirati zajedničke šet-

nje ili iskoristiti postojeće grupe potpore, kao što su klubovi za mršavljenje. Tako ćete osigurati društveni kontekst za vježbu koji dokazano pomaže u održavanju motivacije sudionika.

Djelujte na osjećaje, iznenadite i oduševite!

Emotivni pristup je snažniji i djelotvorniji od jednostavnog informiranja. Ako podsjetite ljude na značaj prvih dječjih koraka, promičete aktivno kretanje kroz umjetnost, iznenadite građane neuobičajenim aktivnostima i pobudite u njima osjećaj sreće, možete ih potaknuti da imaju pozitivan stav prema promjeni svojih navika.

Pružite mogućnost za nešto novo

Ljudi zaziru od nepoznatog, stoga mogu uživati u novom slobodnom prostoru ili voziti bicikl samo ako se pritom osjećaju sigurno. Djelujte poticajno i pozovite ljude na sudjelovanje. Povežite se s medijima ranije, kako bi vam pomogli i pozovite političare da budu hrabri i pokažu na djelu svoju potporu novoj zamisli.

Pozovite na sudjelovanje širok krug dionika

Omogućite lokalnim političarima da dobiju pozitivnu medijsku potporu i vezu s biračima i pritom se dobro zabave. Surađujte s lokalnim medijima, policijom, poslovnom zajednicom i udrugama građana kako bi proširili mrežu potpore i zanimanja za projekt već u pripremi događanja ili aktivnosti. Kada nastojite pridobiti podršku tih različitih grupa, istaknite čime će projekt biti koristan za njih.

Poruku pojačajte ulaganjem u infrastrukturu ili druge oblike konkretne podrške

Ljudima su potrebni daljnji poticaji kako bi nastavili hodati ili voziti bicikl nakon početnog perioda sudjelovanja u događanjima. Nastavite s okupljanjima, grupnim aktivnostima, redovitim šetnjama i drugim redovitim događanjima kako bi pomogli pojedincima da nastave živjeti s novim navikama i aktivnim načinom života.

Oznake na pješačkim i biciklističkim stazama čine ih vidljivijima i pružaju mogućnost za osiguranje sponzorstava za sufinanciranje i praćenje promotivnih kampanja.



Isključiva je odgovornost za sadržaj ovog dokumenta leži na autorima. Oni ne predstavljaju mišljenje Europske zajednice. Europska komisija nije odgovorna za bilo kakvu uporabu koje bi mogle biti od informacija sadržanih u njemu.