



## Kerékpározás és gyaloglás az egészségért



**A kerékpározás és a gyaloglás minden korosztály számára könnyen elérhető aktivitás. Az aktív életmód csökkenti számos krónikus betegség kialakulásának kockázatát, javítja a szellemi frissességet, növeli a várható élettartamot, és boldogabbá tesz.**

### Főbb megállapítások

- A kampányok és kezdeményezések akkor vonzzák a tömegeket, ha ösztönözők és elkötelezők. Az átfogó kampányok keretén belül, mint az Autómentes nap vagy az Európai Mobilitási Hét, fókuszáljunk a helyi kampányokra.
- A helyi média szerepe kulcsfontosságú a pozitív kép kialakításában a kerékpározásról és gyaloglásról, és abban, hogy elérje a célközönség nagy részét. A média bevonása lehetőséget nyújt a helyi politikusok számára, hogy megmutathassák a kampányok iránti elkötelezettségüket.
- A kerékpárutak és gyalogutak kijelölése jó marketing eszköz, és arra ösztönzi az embereket, hogy az aktív közlekedést válasszák.

### Tevékenységeink

Az Aktív Access projektben többféle, az embereket egészségük érdekében sétálásra és kerékpározásra ösztönző programunk van.

- Egészségmegőrző sétautak, rekreációs kerékpárutak és kampányok (Koprivnica, Horvátország)
- Autómentes Nap, események és akciók (Tartu, Észtország)
- Föld Napja események és akciók (Csíkszereda, Románia)
- "Első lépések" kampány, rendhagyó figyelemfelhívó események, recept felírás és edzés a "Súlyfigyelők" csoporttal (Graz, Austria)



## Kampányok

Számos kampány kicsiben indult, de évről évre egyre több figyelmet és médiatámogatást kapott, illetve egyre nagyobb politikai érdeklődés kísérte. A vicces vagy szokatlan események nyomán - például utcalezárások, ingyen kerékpárok biztosítása, fotópályázatok, séták szervezése politikusokkal vagy az "úton üdögélés" - az emberek átgondolják, hogyan lehetne az aktív közlekedés az életük része. Egyes kampányok belekerülnek a helyi közlekedési és stratégiai tervekbe, mint folyamatban lévő aktivitások.

## Egyéni kezdeményezések

Néhány kezdeményezés inkább személyes és direkt volt, például orvosok receptre írtak fel testmozgást a betegeknek, az új lakókkal megismertették a környék aktív közlekedési lehetőségeit, vagy megkértek embereket, hogy tegyék közzé a gyermekük első lépéséről készült fotót. Az emberek jól reagáltak ezekre az ötletekre, így hatékony elemei lehetnek szélesebb körű társadalmi kampányoknak is.

## A sikerhez vezető lépések

### Az ernyőkampányok - mint például az Európai Mobilitási Hét - hasznosítása

Ha a helyi eseményeket nemzetközi vagy regionális kampány keretei között rendezzük meg - például Föld Napja vagy Autómentes Nap - ezzel profi arculatot kap az esemény, valamint dátumhoz köthetővé válik, és lehetőséget ad a készletek megosztására és támogatások megszerzésére.

### Lendület napról-napra

Az új ötletek megvalósításához idő szükséges, ezért a kampányokat több alkalommal is meg kell rendezni, és nem szabad elkeseredni, ha kezdetben a részvételi arány alacsonyabb a vártnál.

### A csoportok ereje

Csoportos egészségmegőrző eseményekre meghívni embereket - például közös gyaloglások, séták -, vagy már meglévő csoportok társadalmi hálójának kihasználása - például a „Súlykövetők” csoport - a szociális közeg révén bizonyítottan magasabb szinten tartják a résztvevők motivációját.

## Alapozz az érzelmekre: lepd meg és szórakoztasd az embereket!

Az érzelmi hatások erősebbek és hatékonyabbak, mint az egyszerű tájékoztatás. Emlékeztessük rá az embereket, hogy mennyire fontosak az első lépések az életben, mutassuk be művészeteken keresztül az aktív közlekedést, lepjük meg az embereket valami szokatlan akcióval, és szórakoztassuk őket, ezáltal egyre inkább hajlandóak változtatni a szokásaikon.

### Lehetőség új dolgok kipróbálására

Az emberek félnek az ismeretlen dolgoktól, ezért ahhoz, hogy használjanak egy új közteret vagy kerékpározzanak, ezeket biztonságosnak és barátságosnak kell érezniük. Légy proaktív és vedd rá az embereket, hogy részt vegyenek! Előzetesen szerezd meg a média támogatását, és hívd meg politikusokat, hogy álljanak ki az új ötlet mellett.

### Vond be az érdekelteket

A helyi politikusok számára ez jó lehetőség a pozitív médiaszereplésre, elérhetik a választóikat, és szórakozás is egyben.

Működj együtt a helyi médiával, rendőrséggel, vállalkozókkal és civil szervezetekkel hogy növeld az események támogatottságát és az érdeklődést a kampányok iránt. Ha ezen szervezetek támogatását kéred, mutass rá, hogy számukra ennek mik az előnyei.

### Az üzenet fenntartása

Az embereknek szükségük van további ösztönzésre, hogy folytassák az elkezdett gyaloglást és kerékpározást. Utánkövető találkozók, csoportos aktivitások, rendszeres séták, naplólírás segíthet nekik, hogy megtartsák az újonnan felvett aktív életmódot és rendszeres testmozgást.

Identitásformáló hatása lehet, ha jelzéseket helyezünk el a séta- és kerékpárutakon, és egyben a szponzoráció egy módja is, mivel népszerűsítő kampányok megvalósítását teszi lehetővé.



Jogi nyilatkozat: A kiadvány tartalmával kapcsolatos felelősség kizárólag a szerzőket terheli. Nem feltétlenül tükrözi az Európai Unió véleményét. Sem az EACI, sem az Európai Bizottság nem felelős a kiadványban található információk semmilyen felhasználásáért.