



Ruch pieszy i rowerowy dla zdrowia i wypoczynku



Poruszanie się pieszo i na rowerze to łatwe sposoby na aktywność fizyczną w każdym wieku. Aktywność ta zmniejsza ryzyko wielu przewlekłych chorób, poprawia samopoczucie psychiczne, długość życia oraz czyni nas szczęśliwsiymi.

Kluczowe wnioski

- Kampanie i inne inicjatywy powinny angażować dużo ludzi, przyciągając tłumy. Wykorzystanie kampanii patronackich, takich jak Dzień Bez Samochodu lub Europejski Tydzień Mobilności, zapewnia właściwe ramy imprezy i przyciąga uwagę do lokalnych kampanii.
- Lokalne media są krytyczne wobec promowania pozytywnego wizerunku pieszych i rowerzystów i niechętnie docierają do szerokiego grona odbiorców w tym celu. Zaangażowanie mediów daje możliwości promocji i wsparcia dla lokalnych polityków.
- Wprowadzanie oznakowania dla ruchu pieszego i dróg rowerowych wzdłuż ulic i ścieżek jest dobrym narzędziem marketingowym i wspomaga ludzi w wybieraniu bardziej aktywnych sposobów podróżowania.

Nasze działania

W ramach projektu Active Access, poprzez szereg działań zachęcano ludzi do poruszania się pieszo i na rowerze dla poprawy zdrowia lub aktywnego wypoczynku.

- Ścieżki zdrowia, rekreacyjne trasy rowerowe i kampanie w Koprivnicy, Chorwacja
- Dni bez Samochodu, imprezy i akcje w Tartu, Estonia
- Imprezy z okazji Dni Ziemi w Miercurea Ciuc, Rumunia
- Kampania „pierwsze kroki”, niekonwencjonalne działania podnoszące świadomość oraz ćwiczenia z „Weight Watchers” w Grazu, Austria



Kampanie

Wiele kampanii zostało uruchomionych w małej skali z początkiem projektu, ale z każdym rokiem przyciągały one więcej uwagi i zaangażowania, wsparcia mediów i zainteresowania polityków. Zabawne lub niekonwencjonalne działania takie jak zamykanie ulic dla samochodów, zapewnianie bezpłatnych rowerów, konkursy fotograficzne, spacer z politykami lub „przesiadanie na ulicy” zmusiły ludzi do przemyślenia, jak aktywne podróżowanie może być częścią ich życia. Niektóre z kampanii na stałe wpisały się w lokalne plany i strategie transportowe.

Indywidualne działania

Niektóre z działań miały bardziej osobisty i bezpośredni charakter, takie jak lekarze przepisujący na receptach ‘aktywność’ swoim pacjentom, zapewnianie nowym mieszkańcom informacji nt. aktywnego podróżowania w ich rejonie lub zachęcanie ludzi do dzielenia się fotografiami swoich dzieci stawiających pierwsze kroki. Odzew społeczny dla tych pomysłów był pozytywny, mogą one być efektywnym komponentem kampanii społecznych.

Kroki do sukcesu

Wykorzystaj kampanie patronackie takie jak Europejski Tydzień Mobilności

Organizowanie lokalnych działań w ramach międzynarodowych kampanii takich jak Dni Ziemi i Dzień bez Samochodu, zapewnia wysoką rangę Twojej imprezie, stałą datę w kalendarzach oraz szansę dzielenia dostępnych zasobów i uzyskania wsparcia od innych społeczności.

Buduj rozmach z czasem

Nowe pomysły mogą potrzebować dużo czasu aby się przyjąć, więc zaplanuj organizację kampanii więcej niż jeden raz i nie zniechęcaj się, gdy początkowo liczba uczestników jest niższa niż zakładałeś.

Działania w grupie sprzyjają zaangażowaniu

Zapraszanie ludzi do uczestnictwa w zbiorowych aktywnościach dla ich zdrowia, takich jak wspólne spacer, lub wykorzystanie istniejących grup wsparcia, jak np. „Weight Watchers”, zapewnia społeczny kontekst ćwiczeń, co jak udowodniono sprzyja wyższemu poziomowi motywacji wśród uczestników.

Wykorzystaj emocje, zaskakuj i zachwycaj ludzi

Reakcje emocjonalne mogą być silniejsze i bardziej efektywne od przekazywania ludziom mnóstwa informacji. Przypominanie ludziom jak ważne są pierwsze kroki dziecka, promowanie aktywnego transportu poprzez sztukę, zaskakiwanie ludzi dzięki niekonwencjonalnym działaniom i dawanie im poczucia szczęścia mogą razem zbudować bardziej pozytywne nastawienie do zmiany nawyków.

Dawaj możliwość spróbowania czegoś nowego

Ludzie są niepewni tego, co nieznanne, więc możliwość cieszenia się nową przestrzenią publiczną lub jazdą na rowerze musi dawać też poczucie bezpieczeństwa i przyjaznej atmosfery. Bądź aktywny i zapraszaj ludzi do uczestnictwa. Zaangażuj media zawczasu, tak aby Ci sprzyjały oraz przekonuj polityków do odważnego demonstrowania nowych idei.

Zaproś i zaangażuj szeroki krąg zainteresowanych

Zapewnij lokalnym politykom możliwość pozytywnego pokazania się w mediach, zaangażowania się w okręgu wyborczym i czerpania z tego radości. Współpracuj z lokalnymi mediami, Policją, przedsiębiorcami i grupami mieszkańców, tak aby poszerzyć krąg zainteresowanych w Twoich imprezach i działaniach. Wskaż tym grupom różne korzyści zapraszając ich do udzielenia wsparcia.

Utrzymaj swój przekaz poprzez działania infrastrukturalne i wspierające

Po wstępnym okresie uczestnictwa w kampaniach, ludzie potrzebują dodatkowych bodźców dla kontynuowania poruszania się pieszo i na rowerze. Kontynuacja spotkań, aktywności w grupach, regularnych spacerów może pomóc ludziom zachować na dłużej ich nowo przyjęte, bardziej aktywne style życia i nawyki do ćwiczeń.

Oznakowanie dla pieszych i na ścieżkach rowerowych daje pewną tożsamość tym ludziom, jak też sprzyja działaniom sponsoringowym dla finansowania kampanii i działań promocyjnych.



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.