



Mersul pe jos și pe bicicletă pentru sănătate și plăcere



Mersul pe jos și cu bicicleta sunt modalități ușoare de a fi activ pentru oameni de toate vârstele. Activitatea reduce riscul apariției multor boli cronice, îmbunătățește bunăstarea mentală, crește speranța de viață și ne face mai fericiți.

Constatări cheie

- Campaniile și inițiativele trebuie să entuziasmeze și să implice oamenii, atragând mulțimea și construind impulsul de-a lungul timpului. Utilizarea campaniilor umbrelă, cum sunt Ziaua fără mașină sau Săptămâna Europeană a Mobilității, asigură cadru și concentrare asupra campaniilor locale.
- Presa locală este esențială pentru promovarea unei imagini pozitive a persoanelor ce merg pe jos și pe bicicletă și pentru a ajunge la un număr cât mai mare de oameni din publicul țintă. Implicarea mass-media oferă, de asemenea, oportunități pentru politicienii locali de a fi văzuți și de a susține campaniile.
- Instalarea semnelor pentru rute pietonale și ciclabile pe strazi reprezintă o strategie bună de marketing și un real sprijin pentru cei ce aleg moduri de călătorie mai active.

Activitățile noastre

În proiectul Active Access, o serie de scheme au încurajat oamenii să meargă pe jos și pe bicicletă pentru sănătate și plăcere.

- Trasee de sănătate, rute ciclabile recreaționale în Koprivnica, Croația
- Zile fără Mașină, evenimente și activități în Tartu, Estonia
- Evenimente și activități dedicate Zilei Pământului, Miercurea Ciuc, România
- Inaugurarea pistelor de biciclete din interiorul cetății, Alba Iulia, România
- Campania primilor pași, evenimente și activități neconvenționale de ridicare a gradului de conștientizare, rețete precise de doctori și exerciții realizate cu Supraveghetorii de Greutate în Graz, Austria



Campanii

Multe campanii au avut un început de mici dimensiuni la inaugurarea proiectului, dar în fiecare an au atras mai multă atenție și implicare, suport din partea presei și interes politic. Activități distractive și neobișnuite cum au fost limitarea accesului autoturismelor pe anumite străzi, furnizarea de biciclete gratuite, competiții foto, plimbări cu politicienii sau "stând în mijlocul străzii" i-au îndemnat pe oameni să reflecteze asupra modului în care deplasările active pot deveni parte din viața lor. Unele dintre campanii sunt înscrise în planurile și strategiile locale de transport la categoria evenimente și activități în desfășurare.

Inițiative individuale

Unele inițiative au fost mult mai personale și mai directe, precum prescrierea de rețete de activitate fizică din partea doctorilor, furnizarea de informații noilor rezidenți despre deplasările active din zona lor sau solicitarea de a împărtăși imagini cu primii pași ai copilului lor. Oamenii au răspuns bine acestor idei, transformându-le într-o componentă eficientă a unei game largi de campanii sociale.

Pași către succes

Utilizați campanii umbrelă ca Săptămâna Mobilității Europene

Organizați activități în cadrul unor campanii de nivel internațional sau regional, cum sunt Ziua Pământului și Ziua fără Mașină, oferind un context important evenimentului dumneavoastră, o dată regulată pe agenda de zi și oportunitatea de a partaja resursele și de a obține sprijin din partea altor comunități.

Construiți impuls de-a lungul timpului

Ideile noi au nevoie de timp pentru a se instaura, așa că planificați o campanie nu numai pentru o singură dată și nu fiți descurajat dacă procentul inițial de participare este mai scăzut decât v-ați așteptat.

Activități de grup ce încurajează participarea

Invitând oamenii să participe la activități de grup pentru sănătatea lor, cum ar fi plimbarea împreună, sau utilizând rețelele de sprijin existente, cum sunt Supraveghetorii Greutății, se asigură un context social pentru exercițiu care s-a dovedit că susține un nivel mai ridicat de motivare în rândul participanților.

Utilizați emoțiile, surpriza și încântarea oamenilor

Răspunsurile emotionale pot fi mai puternice și mai eficiente decât simpla furnizare a unei multitudini de informații. Reamintind oamenilor cât de importanți sunt primii pași ai unui copil, promovând transportul activ prin intermediul artei, surprinzând oamenii cu activități neconvenționale și făcându-i să se simtă fericiți poate duce la construirea unei atitudini pozitive către schimbarea obiceiurilor.

Oferiți oportunități de a încerca ceva nou

Oamenii sunt nesiguri în fața necunoscutului, astfel încât oportunitățile de a se bucura de un nou spațiu public sau de o plimbare cu bicicleta trebuie să fie înconjurată de siguranță și familiar. Fiți proactiv și invitați oamenii să participe. Colaborați cu mass-media în prealabil pentru a vă sprijini și invitați politicienii să fie curajoși și să demonstreze noua idee.

Invitați o serie de actori locali să se implice

Furnați politicienilor locali posibilitatea de înfățișare pozitivă în presă, angajament față de circumscripție și plăcere. Colaborați cu mass-media locală, cu poliția, cu comunitatea de afaceri și cu grupuri de cetățeni pentru a extinde sprijinul și interesul față de campanie până la a-i implica în evenimente și activități. Subliniați beneficiile aduse acestor grupuri diferite, atunci când îi abordați și le cereți sprijin.

Susțineți mesajul prin infrastructură și suport

Oamenii au nevoie de impulsuri suplimentare pentru a continua mersul pe jos și cu bicicleta, după perioada inițială de participare sau pentru a fi determinați să se implice. Întâlniri de urmărire, activități de grup, plimbări regulate și jurnale pot ajuta persoanele în menținerea stilului lor de viață nou adoptat, mai activ și în menținerea obiceiurilor de a face exerciții.

Indicatoarele pentru rutele pietonale și ciclabile, le oferă o identitate, precum și oportunități de sponsorizare pentru a permite finanțarea unor noi campanii promoționale și a altor activități



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.