



Пешачење и бициклизам за здравље и слободно време



Пешачење и бициклизам су једноставни начини одржавања активног начина живота за људе свих година. Активан начин живота смањује ризик од хроничних болести, побољшава здравље, продужава животни век и чини нас сретнијим.

Најважнији закључци

- Кампање и иницијативе треба да буду атрактивне и подстицајне, тако да привуку велики број актера и временом постану све популарније. Локалне кампање могу прерасти у велике међународне манифестације, као што је Дан без аутомобила или Европска недеља мобилности.
- Локални медији имају велику улогу у стицању позитивне слике о пешацима и бициклистима и привлачењу све већег броја људи који су циљна група. Медији, такође, дају могућност локалним полотичарима да искажу своју подршку кампањи.
- Постављање знакова на пешачке и бицикличке стазе је добар маркетиншки потез који подстиче људе да изаберу активан начин кретања.

Наше активности

У пројекту Active Access кориштени су разни начин подстицања на пешачење и вожњу бицикла ради здравља и рекреације.

- Стазе здравља, рекреацијске бицикличке руте и промотивне кампање у Коривници, Хрватска.
- Дани без аутомобила, догађаји и активности у граду Тарту, Естонија.
- Дан планете Земље са активностима у граду Miercurea Ciuc, Румунија.
- Кампања Први кораци, неуобичајени начини подизања свести јавности, лекарски упуту и вежбе са клубом за мршављење у Грацу, Аустрија.



Кампање

Многе кампање кренуле су малим корацима на почетку пројекта, да би сваке године привукле све већу пажњу и све већи број учесника, већу медијску пажњу и политичку подршку. Забавне или неубичајене активности, као што су затварање улица за возила, обезбеђивање бесплатних бицикала, такмичење за најбоље фотографије, шетње са политичарима, или „одмор на улици“, подстакле су људе на размишљање о томе како би се активно путовање уклопило у њихов живот. Неке кампање укључене су у локалне саобраћајне планове и стратегије као стална догађања и активности.

Индивидуалне иницијативе

Неке иницијативе биле су личније и директније, као лекарске препоруке за активно путовање, пружање информација становништву о могућностима за активно путовање у њиховом делу града или позив грађанима да са другима поделе радост првих корака своје деце. Људи су на те подстицаје реаговали позитивно, па они могу бити део широк социјалних кампања.

Кораци до успеха

Искористите велике кампање као што су Европска недеља мобилности

Организујте локална догађања у оквиру кампања које се одржавају на међународној или регионалној сцени, као што су Дани планете Земље или Дан без аутомобила, тако ћете резервисати датум у календару када је пажња усмерена на заједнички циљ и могућност да своја средства повећате у заједничким активностима са широм заједницом.

Временом повећавајте обим активности

Да би се идеје оствариле потребно је време, зато планирајте да своје кампање понављате више пута и немојте се обесхрабрити ако почетни број учесника буде мањи од очекиваног.

Групне активности подстичу учествовање

Позовите људе да учествују у групним активностима ради свог здравља. Можете организовати заједничке шетње или користити постојеће организоване

групе, као што су клубови за мршављење. Тако ћете створити друштвени контекст за вежбу који осигурава одрживу мотивацију учесника.

Делујте на осећања, изненадите и одушевите!

Емотивни приступ је јачи и делотворнији од пуког информисања. Ако подсетите људе на значај првих дечијих корака, провлачите активно кретање кроз уметност, изненадите грађане неубичајеним активностима и изазовите у њима осећај среће, можете их подстаћи да имају позитиван став према промени својих навика.

Омогућите пробање нечега новог

Људи су опрезни према непознатом, зато могу уживати у новом јавном простору или возити бицикл ако се осећају безбедно и пријатно. Будите проактивни и позивајте људе да учествују. Повежите се са медијима раније, како би вам помогли и позовите политичаре да буду храбри и демонстрирају нове идеје.

Позовите широк круг учесника да се укључе

Омогућите локалним политичарима да добију позитивно медијско представљање и везу са бирачима и притом се забаве. Сарађујте са локалним медијима, полицијом, привредницима и удружењима грађана како би проширили мрежу подршке и занимања за пројекат већ у припреми догађаја или активности. Истакните користи од пројекта овим групама када настојите придобити њихову подршку.

Подржите поруку кроз улагање у инфраструктуру и друге конкретне подршке

Људима су потребни даљи подстицаји да наставе пешачење и бициклизам након почетног периода учествовања у догађајима. Наставите са окупљањима, групним активностима, редовним шетњама и другим догађајима како би помогли појединцима да одрже њихов нови активнији животни стил и вежбање навика.

Ознаке на пешачким и бицикличким стазама чине их видљивим и даје могућност за проналажење спонзора за финансирање промотивних кампања.



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.