

bike to work

Wer mit dem Velo zur Arbeit fährt, bewegt sich regelmässig und fördert damit seine Gesundheit. Dies kommt dem Arbeitnehmer wie auch seinem Arbeitgeber zugute. Im Juni 2009 findet bereits zum vierten Mal die nationale Mitmach-Aktion «bike to work» statt.

Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich gemäss Untersuchungen des Bundesamtes für Gesundheit so wenig, dass ihre Inaktivität mittel- oder langfristig ernsthafte Auswirkungen auf ihren gesundheitlichen Zustand haben wird. Dazu kommen hohe psychische und zeitliche Belastungen bei der Arbeit und Zuhause, welche ebenfalls Auswirkungen auf die Gesundheit haben. In einer Erhebung der Gruppe für angewandte Psychologie der Universität Neuenburg gaben 70 % der Befragten an, dass sie die Arbeitsbelastung in ihrem Leben grundsätzlich als sehr hoch einstufen. Fehlende Zeit wird wiederum oft als einer der Hauptgründe für ungenügende Fitnessaktivitäten angegeben, die gerade auch darum so wertvoll wären, weil sie helfen Stress abzubauen.

Einfach in den Alltag zu integrieren

Man muss nicht intensiv Sport treiben, um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag mit geringer Intensität hat vielfältige Auswirkung auf Gesundheit und Lebensqualität. Diese halbe Stunde kann auch in mehrere Einheiten aufgeteilt werden. Mit „bike to work“ kann man die nötige Bewegung locker in den Alltag einbauen. Es ist eines der wirkungsvollsten Rezepte, um seine Gesundheit und Leistungs-

fähigkeit zu fördern, weil man dafür kaum freie Zeit opfern muss. Und der Gesundheitseffekt ist auch für den Betrieb von Interesse, denn gesunde Mitarbeitende leisten mehr und sind seltener krank.

«bike to work» bewegt die Arbeitswelt

Die Mitmach-Aktion von Pro Velo richtet sich an alle Betriebe und ihre Mitarbeitenden. Die Aktion hat 2008 mit über 45'000 TeilnehmerInnen aus 873 Schweizer Betrieben einiges bewegt. Erfreulich ist vor allem die hohe Zahl an Personen, welche ihre gewohnten Pendlerwege mit dem Veloweg getauscht haben. Interessierte Betriebe bestellen die Teilnahmeunterlagen bei Pro Velo oder melden ihren Betrieb gleich an. Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich, damit genügend Zeit für die Planung der Aktion und allfälliger Begleitveranstaltungen bleibt.

Prix Velo für «velofreundliche Betriebe»

Ebenfalls ausgeschrieben ist der Prix Velo, welcher sich an Betriebe richtet, die die Zeichen der Zeit erkannt haben, und das Velofahren bei den Mitarbeitenden mit einer guten Infrastruktur und weiteren Massnahmen fördern. Fordern Sie die Teilnahmeunterlagen an (www.biketowork.ch) und gewinnen Sie als Hauptpreis zwei

«Flyer» als Firmenvelos für Ihren Standort. Die besten Eingaben (Teilnahmeschluss ist der 31. Dezember 2008) werden mit dem Prädikat «velofreundlicher Betrieb» ausgezeichnet.

«bike to work» bei Siemens

Im Jahr 2008 haben an den verschiedenen Standorten von Siemens Schweiz AG haben insgesamt 59 Teams teilgenommen. Dabei haben 231 MitarbeiterInnen dutzende von Kilometern unter die Räder genommen. Laut Auskunft der Projektleitung rekrutierten sich die Teams aus allen Bereichen des Unternehmens. Aufmerksam gemacht wurden die möglichen Teilnehmer übers Intranet, Aushänge und intern verteilte Flyer.

Die Feedbacks waren durchweg positiv. Dazu beigetragen hat natürlich auch das «Mehr» an bereits vorhandener Velo-Infrastruktur an den einzelnen Standorten. Neben eigentlich schon pflichtmässig vorhandenen Veloständern spricht vor allem eine Möglichkeit zum Duschen an. Auch im kommenden Jahr wird Siemens wieder mit von der Partie sein. Vielleicht mit noch mehr TeilnehmerInnen?

«bike2school»

Die Mitmach-Aktion für Schülerinnen, Schüler und Lehrpersonen

Mit «bike2school» setzten sich zwischen den Sommer- und Herbstferien 2008 landesweit Schülerinnen und Schüler (und Lehrpersonen) auf dem Weg zur Schule aufs Velo. Die erstmals durchgeführte Aktion war mit über 4'000 Teilnehmenden aus über 80 Schulen und 19 Kantonen der Deutschschweiz und Romandie äusserst erfolgreich.

Kernstück von «bike2school» ist das Sammeln von Punkten und Kilometern für den mit dem Velo zurückgelegten Schulweg. Zusätzliche Punkte gibt es für die Durchführung von Begleitaktionen wie beispielsweise Veloparcours, Putz- und Flickaktion oder gesunder Pausenkiosk.

Bei der Aktion gewinnen nebst den Klassen mit der höchsten Punktzahl und den Wettbewerbsgewinnern alle Teilnehmenden: Sie steigern spielerisch ihre persönliche Fitness, üben das Verhalten im Verkehr und erfahren die vier Wochen als Teamerlebnis.

«bike2school» findet 2009 neu während je einer Schulperiode vor und nach den Sommerferien statt.

.....

Weitere Informationen:
Pro Velo Schweiz
Gregor Zimmermann (Projektleiter)
Veloförderung in Betrieben
gregor.zimmermann@pro-velo.ch
Tel. 031 318 54 13
www.prixvelo.ch
www.bike2school.ch

Frau Holle in den Startlöchern

So kommen Sie sicher durch den Winter

Mobilität – sei es zu Fuss, auf dem Velo oder mit dem Auto – ist in der kalten Jahreszeit oft mit zusätzlichen Gefahren verbunden. Für alle, die Bauchlandungen und Schleuderunfälle vermeiden wollen, hat der VCS einige Tipps zusammengestellt.

Sicher ist, wer sichtbar ist. Bei schlechten Sichtverhältnissen sind Fussgänger mit dunkler Kleidung erst auf eine Entfernung von ca. 30 Metern sichtbar – das ist häufig zu spät. Mit reflektierenden Materialien, die das auftreffende Licht direkt zur Lichtquelle zurückwerfen, so genannt retroreflektierend, ist der Fussgänger bereits aus einer Distanz von rund 160 Metern erkennbar.

Checkliste fürs Auto

Wer mit Sommerreifen einen Unfall verursacht, kann zur Rechenschaft gezogen werden, denn gemäss Strassenverkehrsgesetz ist eine geeignete Bereifung vorgeschrieben. Es sollten vier gleiche Winterreifen mit einem Restprofil von mindestens 4 mm verwendet werden. Schnee und Eis müssen vollständig von den Front-, Heck- und Seitenfenstern und von den Aussenspiegeln entfernt werden – wer nur mit einem Guckloch herumfährt, riskiert eine Busse. Wichtig: auch den Schnee vom Autodach wischen. Eine dem Wetter und den Strassenverhältnissen angepasste Fahrweise und Geschwindigkeit bewahrt vor ungewollten, gefährlichen Rutschpartien. Auch nasse Blätter auf der Strasse wirken wie Schmierseife.

Bei prekären Strassenverhältnissen lässt man das Velo und das Auto lieber zu Hause und benützt die öffentlichen Verkehrsmittel oder geht zu Fuss. Wichtig: genügend Zeit einplanen.

Radelnd durch den Winter

Auch hier gilt: Sehen und gesehen werden. Helle Kleidung tragen, möglichst mit zusätzlichen retroreflektierenden Leuchtbändern. Gesetzlich vorgeschrieben sind vorne ein weisses und hinten ein rot leuchtendes, ruhendes Velolicht; zudem je ein nach vorn und nach hinten gerichteter Rückstrahler. Empfehlenswert sind Halogen- oder LED-Scheinwerfer mit hoher Leistung. Diese verfügen oft über Standlicht und erlöschen nicht, wenn der Velofahrer an einer Ampel oder Kreuzung wartet. Bei Glatteis und Schnee ist vor allem in Kurven und beim Bremsen Vorsicht geboten. Vor folgeschweren Stürzen schützt ein gut sitzender Velohelm.

Mehr Tipps unter:
www.verkehrsclub.ch

ANZEIGE

