

Организация и държава:	БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ, България
Име на дейността:	Ден без автомобили
Общ преглед (Какво ще науча?):	Инициативата „ден без автомобили“ насърчава хората да водят здравословен начин на живот. Много полезно за Вашето здраве е да карате велосипед или да ходите пеша, вместо да шофирате автомобил. Организмът става по-здрав и силен и давате принос в борбата със замърсяването на въздуха. Карането на велосипед или ходенето пеша се счита за удобно и приятно преживяване.
Цел (за какво ми е необходимо?):	За да станете по-здрави, изгаряте повече калории, укрепвате мускулите, понижавате кръвното налягане и риска от други заболявания, чувствате се заредени с енергия и по-продуктивни по време на работа. Също така, помагате в борбата със замърсяването на въздуха и шума.
Материали:	Информационни материали
Необходимо време:	Може да се организира в определени дни, веднъж годишно, веднъж месечно или веднъж седмично.
Целева група:	Всички служители

Инструкции за водещият:

1. Проведете среща, за да обсъдите идеята, ползите и плана за устойчив начин на транспорт.
2. Насрочете ден за пътуване с велосипед, пеша или с обществен транспорт до офиса.
3. Осигурете на служителите помощ при планиране на пътуването. Споделете опции без шофиране и най-добрите маршрути от точка А до точка Б, като използвате обществен транспорт, колоездене, ходене пеша.
4. Свържете се с автобусни и железопътни компании, за да популяризирате общественя транспорт.
5. Организирайте „пешеходен автобус“ до работа, нека служителите се групират и дойдат заедно на работа.
6. Опитайте да направите активността Парк(инг). Просто създайте парк на място за паркиране на автомобили – постелете изкуствена трева, сложете пейка. Не струва почти нищо, но оказва голямо влияние.

7. Осигурете награди и подаръци като здравословни закуски или намалено работно време.

Задачи и правила:

1. Не се отнасяйте негативно към идеята, а приемете предизвикателството.
2. Помислете за най-удобния за вас начин на придвижване освен чрез пътуване с кола.
3. Помислете колко далеч живеете от офиса, как се движите в свободното си време и дали е възможно да използвате алтернативен транспорт.
4. Обсъдете с колегите, които живеят наблизо, най-добрия път до офиса и, ако е възможно, се групирайте и отидете на работа заедно.
5. Опитайте се да изпробвате маршрути за велосипед или ходене пеша до офиса в свободното си време. Така ще прецените колко време ви трябва и дали избраният маршрут е удобен, за да го използвате в работни дни.
6. Насладете се на придвижването без кола. Когато не шофирате а ходите пеша, имате време да видите толкова много нови неща и да се потопите в друг свят, който Ви убягва когато шофирате.

Заклучения и оценка:

Това е чудесен начин за насърчаване на здравословен начин на живот и за фокусиране върху проблемите със замърсяването на въздуха. Участниците се насърчават да изпробват дневен режим без шофиране, независимо дали използват автобус или друго екологично средство за придвижване.