

Organizace a země: Bulgaria Training, Bulharsko

Název aktivity: Den bez aut

Přehled (Co se naučíme?): Den bez aut podporuje zdravý životní styl. Jízda na kole nebo chůze má na rozdíl od jízdy autem mnoho zdravotních výhod. Zvyšuje vaši sílu a dokonce pomáhá bojovat proti znečištění ovzduší. Jízda na kole nebo chůze je navíc příjemný zážitek.

Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Zůstat zdravější, spálit více kalorií, posílit svaly, snížit krevní tlak a riziko dalších onemocnění, cítit se energičtěji a produktivněji při práci, také pomoci se znečištěním ovzduší a hlukem.

Potřeby: Informační letáky

Čas: Den bez aut můžete mít jednou za rok, jednou za měsíc nebo dokonce jednou týdně.

Cílová skupina: Všichni zaměstnanci

Instrukce pro moderátora:

1. Uspořádejte schůzku, na které budete diskutovat o myšlence, výhodách a plánu udržitelné dopravy.
2. Uspořádejte v práci Den sdílené jízdy, Den jízdy na kole, Den chůze nebo Den veřejné dopravy.
3. Poskytněte zaměstnancům pomoc při plánování cest. Řekněte jim o možnosti nejezdit autem a najděte spolu nejlepší trasy z bodu A do bodu B s využitím veřejné dopravy, jízdy na kole, chůze.
4. Zapojte se do spolupráce s autobusovými a železničními společnostmi a propagujte veřejnou dopravu.
5. Zorganizujte autobus do práce nebo z práce.

6. Vyzkoušejte aktivitu Park(ovací) den (Park(ing) Day). Stačí vytvořit park na parkovišti. Nestojí to téměř nic, ale má to velký dopad.
7. Zajistěte ceny a dárky, například zdravé občerstvení, zkrácenou pracovní dobu.

Úkoly a postup:

1. Nepřístupujte k nápadu negativně
2. Přemýšlejte o tom, jaká cesta je pro vás kromě cesty autem nejpohodlnější.
3. Zamyslete se nad tím, jak daleko bydlíte od kanceláře, jak se pohybujete ve volném čase a zda je možné využít alternativní dopravu.
4. Proberte s kolegy, kteří bydlí poblíž, nejlepší cestu do kanceláře, a pokud je to možné, jeďte společně.
5. Pokud můžete, zkuste ve volném čase dojet na kole nebo dojít pěšky do kanceláře a zkusit, jak dlouho vám daná cesta bude trvat. Takto posoudíte, kolik času potřebujete a zda jsou zvolená trasa a způsob dopravy vhodné.
6. Užívejte si cestování bez auta. Při chůzi se nesoustředíte na řízení a máte čas vidět tolik nových věcí a ponořit se do jiného světa.

Závěr a hodnocení:

Jedná se o skvělý způsob jak podpořit zdravý životní styl a upozornit na problémy se znečištěním životního prostředí. Účastníkům doporučujeme vyzkoušet si režim bez auta, ať už ho nahradí chůze nebo jízdou autobusem.