

| | |
|--|---|
| Organización y país: | Bulgaria Training, Bulgaria |
| Nombre de la actividad: | Día Sin Coches |
| Descripción (¿Qué voy a aprender?): | El Día sin Coches anima a la gente a llevar un estilo de vida saludable. Son muchos los beneficios para la salud de montar en bicicleta o caminar, en lugar de conducir un coche. Aumenta la fuerza e incluso ayuda a combatir la contaminación atmosférica. Montar en bicicleta o caminar se considera una experiencia cómoda. |
| Objetivo (¿Para qué voy a aprenderlo?): | Para estar más sano, quemar más calorías, fortalecer los músculos, reducir la presión arterial y el riesgo de otras enfermedades, sentirse con más energía y ser más productivo durante el trabajo, también ayuda con la contaminación atmosférica y acústica. |
| Materiales: | Materiales informativos |
| Duración: | Puede organizarse a lo largo de un día determinado, una vez al año, una vez al mes o incluso una a la semana |
| Grupo objetivo: | Todos los empleados |

Instrucciones para los facilitadores

Celebrar una reunión para debatir la idea, los beneficios y un plan de transporte sostenible.

1. Celebrar en la oficina un día para compartir viajes, para hacer ciclismo, una camina o usar el transporte público
2. Proporcionar a los empleados ayuda para planificar sus viajes. Compartir opciones que no impliquen conducción, así como las mejores rutas desde el punto A al punto B utilizando el transporte público, la bicicleta y los desplazamientos a pie.

3. Involucrarse con las empresas de autobuses y ferrocarriles para promover el transporte público.
4. Organizar un autobús a pie para ir al trabajo o para trabajar desde una zona de aparcamiento fuera de la empresa
5. Pobrar una actividad del Día del A(park)camiento. Crear un parque en una plaza de aparcamiento. No cuesta casi nada, pero tiene un gran impacto.
6. Ofrecer premios y obsequios, como tentempiés saludables o reducción del tiempo de trabajo. Puede ponerse en contacto con la tienda local.

Tareas y procedimiento:

1. No seas negativo con la idea
2. Piensa en la forma más conveniente para ti después de viajar en coche
3. Piensa a qué distancia vives de la oficina, cómo te mueves en tu tiempo libre y si es posible utilizar un transporte alternativo.
4. Comenta con los compañeros que viven cerca la mejor ruta para ir a la oficina y, si es posible, id juntos.
5. Intenta ir a pie o en bicicleta a la oficina en tu tiempo libre. De este modo, evaluarás el tiempo que necesitas y si la ruta elegida es conveniente.
6. Disfruta de los desplazamientos sin coche. Al caminar no te centras en la conducción y tienes tiempo para ver muchas cosas nuevas y sumergirte en otro mundo más allá del volante.

Conclusión y evaluación:

Se trata de un gran medio para promover un estilo de vida saludable y prestar atención a los problemas de contaminación. Se anima a los participantes a que prueben un modo de transporte que no sea la conducción, ya sea tomar el autobús para ir al trabajo.