

**Organizacija in država:** Bulgaria Training, Bolgarija

---

**Ime aktivnosti:** Dan brez avtomobila

---

**Pregled (Kaj se bom naučil?):** Dan brez avtomobila spodbuja ljudi k zdravemu načinu življenja. Kolesarjenje in hoja prinašata številne zdravstvene koristi. Povečujeta zdravje in celo pomagata pri boju proti onesnaženju zraka. Smatra se, da sta vožnja s kolesom in hoja prijetno doživetje.

---

**Cilj (Zakaj se bom to učil?):** Da bi ostali zdravi, porabili več kalorij, okrepili mišice, znižali krvni tlak in tveganje za druge bolezni, se pri delu počutili bolj energično in produktivno, poleg tega pa pomagali pri hrupu in onesnaževanju zraka.

---

**Material:** Informativno gradivo

---

**Čas:** Lahko je organizirano skozi celoten določen dan, enkrat na leto, enkrat na mesec ali celo enkrat na teden.

---

**Ciljna skupina:** vsi zaposleni

---

### Navodila za izvajalce

1. Organizirajte sestanek, na katerem razpravljajte o ideji, koristih in trajnostnem prometnem načrtu.
2. Organizirajte dneve skupnih pisarniških prevozov, kolesarjenj, hoje, uporabe javnega prometa.
3. Zagotovite zaposlenim pomoč pri načrtovanju potovanj. Delite možnosti neuporabe vožnje in najboljše poti od točke A do točke B pri uporabi javnega prevoza, pri kolesarjenju, hoji.
4. Sodelujte z avtobusnimi in železniškimi podjetji pri spodbujanju javnega prevoza.

5. Organizirajte »sprehajajoči avtobus« v službo ali na delo s parkirišča zunaj mesta.
6. Preizkusite aktivnost Park(irišče) dan. Ustvarite park na parkirišču. Ne stane skoraj nič, ima pa velik vpliv.
7. Zagotovite nagrade in darila, kot so zdravi prigrizki, skrajšan delovni čas. Lahko se obrnete na lokalno trgovino.

### **Naloge in postopek:**

1. Ne bodite negativni glede ideje.
2. Pomislite, kateri način potovanja je poleg vožnje z avtomobilom za vas najbolj primeren.
3. Pomislite, kako daleč stran od pisarne živite, koliko se gibate v prostem času in ali je mogoče uporabiti alternativni prevoz.
4. S sodelavci, ki živijo v vaši bližini, se pogovorite o najboljši poti do pisarne in če je možno, se vozite skupaj.
5. V prostem času poskusite iti peš ali s kolesom do pisarne. Tako boste ocenili, koliko časa potrebujete in ali je izbrana pot primerna.
6. Uživajte v potovanjih brez avtomobila. Med hojo niste osredotočeni na vožnjo in imate čas, da vidite toliko novih stvari in se potopite v drug svet, ki ne vključuje volana.

### **Zaključek in evalvacija:**

Gre za krasen način spodbujanja zdravega načina življenja in za posvečanje pozornosti težavam onesnaževanja. Udeleženci so spodbujeni k potovanju brez avtomobila.