

Auf zwei statt auf vier Rädern zur Arbeit – gesund und billig

Die Gesundheit fördern, der Umwelt Sorge tragen, ganz nebenbei die Kosten des Gesundheitsmanagements senken und Spass haben – das Pilotprojekt «Bike to work» hatte für Mitarbeitende von Migros-Betrieben positive Auswirkungen. Nächstes Jahr können sich an der Aktion alle interessierten Betriebe beteiligen.



Foto: Chocolat Frey AG

Radelnde Mitarbeitende der Chocolat Frey AG in Buchs.

«Wenn ich mit dem Velo zur Arbeit fahre, bin ich viel frischer und auch präsenter bei der Arbeit, als wenn ich das Auto nehme.» Diese Erfahrung hat Ruedi Martin gemacht, der bei Chocolat Frey AG in Buchs (Aargau) arbeitet. Die Chocolat Frey AG ist einer der 21 Migros-Betriebe, die im Juni 2005 an dem vierwöchigen Pilotprojekt «Bike to work» teilgenommen haben. «Das Velofahren ist ein geeignetes Mittel, um die individuelle Gesundheit zu fördern, dem Umweltschutz Rechnung zu tragen und nebenbei durch die Gesundheitsförderung bei den Mitarbeitenden Kosten im Betrieb einzusparen», erklärt Gregor Zimmermann, Projektleiter bei der IG Velo Schweiz und zuständig für die Veloförderung in Betrieben.

Die Idee für das Projekt stammt ursprünglich aus Skandinavien und wird seit Jahren in Dänemark und Norwegen erfolgreich umgesetzt. Auch Deutschland hat Erfahrungen gesammelt mit dem Projekt «Mit dem Rad zur Arbeit», so hat etwa Bayern bereits zum fünften Mal mitgemacht, 4400 Betriebe mit rund 50 000 Arbeitnehmenden haben dieses Jahr teilgenommen. Die Erfahrungen aus dem Nachbarland hat sich die IG Velo Schweiz, Initiantin des Schweizer Projekts, zu Nutzen gemacht und einen Partner für die Umsetzung gesucht. Fündig wurde sie bei der Migros. «Wir hatten im Jahr 2005 den Schwerpunkt Gesundheit und suchten nach geeigneten Projekten», erklärt Patrick Walser, Projektleiter Ökologie beim Migros-Genossenschaftsbund (MGB) und Projektleiter der Aktion «Bike to work». Er hat die Aktion zusammen mit der IG Velo Schweiz gestaltet, die Bedingungen

festgelegt und in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Migros-Betrieben die Realisierung diskutiert. «So konnten wir den interessierten Betrieben eine durchkonzipierte und vorbereitete Aktion bieten, die sie bei ihren Mitarbeitenden bekannt machen konnten», erklärt Walser.

Jeder Betrieb, der sich anmeldete, musste einen Koordinator bestimmen. Dieser war einerseits für die Durchführung im eigenen Betrieb zuständig und andererseits für den Informationsfluss zwischen der Projektleitung (IG Velo und MGB) und den Mitarbeitenden im Betrieb. Meistens waren diese Koordinatoren im HRM angesiedelt oder arbeiteten mit ihm zusammen, sagt Walser. So auch Ruedi Martin: «Ich bin im Prozess Angewandte Wissenschaften für Qualität, Sicherheit und Umwelt zuständig und war Co-Koordinator zusammen mit der HR-Verantwortlichen. Ich arbeitete auch eng mit dem HR-Management zusammen, wenn es um die Themen Arbeitssicherheit und Gesundheitsförderung ging.»

Bei der Chocolat Frey meldeten sich von den rund 800 Mitarbeitenden 88 für das Veloprojekt an. «Das war eine erfreulich hohe Zahl», sagt Martin, «denn wir sind ein Schichtbetrieb, es liegt nicht jedem, morgens um 5 Uhr mit dem Velo zur Arbeit zu kommen.» Die Teilnehmenden waren denn auch mehrheitlich Leute aus dem Bürobereich.

Das Projekt sah vor, die Velofahrer in Viererteams, in kleineren Filialen auch in Dreier- oder Zweierteams aufzuteilen. «Der Zweck der Team-

bildung war, weniger aktive oder inaktive Leute für die Aktion zu gewinnen. Velobegeisterte konnten so ihre Kollegen besser motivieren», erklärt Walser. «Eine wichtige Rolle spielt das Team auch in der gegenseitigen Unterstützung,

«Der Zweck der Teambildung war, weniger aktive oder inaktive Leute für die Aktion zu gewinnen»

Patrick Walser, Projektleiter der Aktion

die zudem auch eine Art Kontrolle ist.» Ruedi Martin kann diese Überlegungen nur unterstützen, denn er hat am eigenen Leib erfahren, dass die Teambildung ein enorm wichtiger Faktor für die Motivation und für den Durchhaltewillen war.

Die Mitglieder eines Teams mussten nicht den gleichen Arbeitsweg haben, verpflichteten sich jedoch, mindestens die Hälfte der persönlichen Arbeitstage mit dem Velo zur Arbeit zu fahren. Erlaubt war auch, das Velo in Kombination mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu benutzen. Bei einigen hat dieses Experiment ein Umdenken hervorgerufen: so etwa bei dem Mitarbeitenden der Chocolat Frey AG, der mit dem Velo und den öffentlichen Verkehrsmitteln so gute Erfahrungen machte, dass er ein GA kaufte und das Auto in der Garage stehen liess.

Eine weitere Folge der Aktion war, dass die Mitarbeitenden innerhalb der Betriebe viel schneller in Kontakt kamen und ein Gesprächsthema für die Pausen hatten. Zudem gab es immer wieder Anlass für Spässe: «Wer auf dem Arbeitsweg vom Kollegen überholt wurde, konnte sich bei nächster Gelegenheit revanchieren», weiss Martin aus eigener Erfahrung.

Die Evaluation des Bundesamtes für Sport, das zusammen mit dem Bundesamt für Gesundheit die Aktion unterstützte, zeigte, dass ein zu weiter Arbeitsweg der häufigste Grund war, dass die Mitarbeitenden nicht mitmachten. Betriebe äusserten zudem Sicherheitsbedenken. Nicht immer entsprach die Einschätzung der Betriebe auch den Ansichten der Mitarbeitenden: Patrick Walser erinnert sich gerne an die Firma, die sich trotz grosser Bedenken angemeldet hat. «Die Firmenleitung musste dann feststellen, dass ihre Mitarbeitenden mit viel Begeisterung mitgemacht haben. Manchmal lohnt es sich eben, etwas zu wagen.»

Gewagt haben auch alle beteiligten Migros-Betriebe etwas, denn die Aktion bedeutete auch einen zusätzlichen Arbeitsaufwand. Der Koordinator Ruedi Martin meint dazu: «Mit einer guten internen Aufgabenverteilung hält sich der Zusatzaufwand durchaus in Grenzen.» Dies war sicherlich auch der guten Vorbereitung und der Lieferung eines pfannenfertigen Projekts von der Projektleitung der Migros und der IG Velo zu verdanken. Zudem bekamen die Firmen auch eine Liste von Massnahmen, die sie auf frei-

williger Basis zusätzlich umsetzen konnten. «Chocolat Frey ist sicherlich eine der Firmen, die sich für die Förderung des Velos stark engagiert haben», sagt Walser. So hat der Produktionsbetrieb den Velofahrern ein spezielles Mittagsmenü zur Verfügung gestellt, eine gratis Sportmassage über Mittag und – was am begehrtesten war – einen Verpflegungsstand, an dem sich die ankommenden Velofahrer mit Früchten, Getreideriegeln oder Gesundheitsgetränken stärken konnten. Zum Erfolg des Projekts habe, neben diesen zusätzlichen Aktionen, sicherlich beigetragen, dass Chocolat Frey den Velofahrern eine Dusche und eine Garderobe mit Schlüssel zur Verfügung stellen konnte. Ruedi Martin muss es wissen: Er, dem es «früher nie in den Sinn gekommen wäre, das Auto zu Hause zu lassen und mit dem Velo zur Arbeit zu fahren», ist jeden Tag zweimal 17 Kilometer geradelt und ziemlich nass, «ob es regnete oder nicht», angekommen.

«Eine nicht zu unterschätzende Motivation war die Aussicht auf einen Preis», sagt Patrick Walser. Es gab Einzel- und Teampreise zu gewinnen. An der Verlosung konnten alle der 1600 Velofahrer teilnehmen, welche die Bedingungen erfüllt hatten. Teampreise reichten von einer Ballonfahrt bis zum halbtägigen Golfkurs, Einzelpersonen konnten Wellnessferien, Inlineskates oder Fitnesspark-Eintritte gewinnen. Neben diesen offiziell von der Migros gesponserten Preisen hat die engagierte Chocolat Frey zusätzlich eigene Preise im Bereich Sport oder Wellness verteilt. «Wir sind bereits dabei, wieder tolle Preise für den nationalen Wett-

bewerb im nächsten Jahr zusammenzustellen», sagt Gregor Zimmermann von der IG Velo. Im Jahr 2006 wird die Aktion für alle interessierten Firmen im Juni durchgeführt.

Patrick Walser ist überzeugt, dass sich das Pilotprojekt für die Betriebe gelohnt hat, wenn sie erkannt haben, dass sich dank der Gesundheitsförderung die betrieblichen Absenzen ver-

«Ich war weder schlapp noch müde, wenn ich mit dem Velo bei der Arbeit ankam, im Gegenteil»

Ruedi Martin, Chocolat Frey AG

ringern lassen, Kosten reduziert werden und die Mitarbeitenden gerne bereit sind, Neues auszuprobieren. Auch Ruedi Martin stellt als Teilnehmender dem Veloprojekt ein gutes Zeugnis aus: «Ich war weder schlapp noch müde, wenn ich mit dem Velo bei der Arbeit ankam, im Gegenteil. Und beim Nach-Hause-Radeln konnte ich viel besser abschalten, als wenn ich im Auto sitze. Für mich war das Velofahren ein ganzheitliches Erlebnis von Körper und Geist.» *mrr*

Weitere Informationen zum Projekt «Bike to work» 2006 sowie Anmeldung:
IG Velo Schweiz, Gregor Zimmermann, T: 031 318 54 13
gregor.zimmermann@igvelo.ch, www.biketowork.ch