

«bike to work» 2009

Die bewegende Mitmach-Aktion für Betriebe im Juni 2009

Über 45'000 Pendlerinnen und Pendler legten während der Aktion "bike to work" 2008 gemeinsam 6,94 Mio. Kilometer mit dem Velo zurück und sparten so 1,1 Mio. Franken an Treibstoffkosten ein. Veloförderung ist auch im Interesse des Betriebes, denn wer Velo fährt ist fitter, leistungsfähiger und fehlt seltener bei der Arbeit. Für die Aktion im Juni 2009 sollten sich Betriebe bis 15. März anmelden. An zwei Info-Apéros – einer in der Deutschschweiz (Bern, 23. Februar) und einer in der Romandie (Yverdon, 2. März) – können sich interessierte Unternehmen über die Aktion 2009 und die Umsetzungsmöglichkeiten innerhalb des Betriebes informieren.

(Sprache de und fr)

Weitere Informationen:

Bike to work
Pro Velo Schweiz

www.biketowork.ch
www.pro-velo.ch

« bike to work » 2009

Les collaborateurs en mouvement en juin 2009

L'action « à vélo au boulot » connaît un succès croissant. En 2008, pas moins de 873 entreprises et 45'000 participants ont pédalé tout au long du mois de juin pour se rendre au travail. Promouvoir l'utilisation de la petite reine, c'est s'engager pour la santé de ses collaborateurs, pour celle de l'environnement, et, à plus forte raison, pour celle de l'entreprise. Plus dynamiques, moins souvent malades et plus résistants au stress, les cyclistes sont des collaborateurs à soigner. Pour vous informer à propos de l'action et échanger avec les coordinateurs-trices des années précédentes, deux Infos Apéros sont organisés en Suisse romande (le 2 mars à Yverdon) et en Suisse allemande (le 23 février à Berne). Clôture des inscriptions: 15 mars 2009. (langue : français et allemand)

Pour plus d'informations:

Bike to work
Pro Velo Suisse

www.biketowork.ch
www.pro-velo.ch

30.01.2009

Anmeldung
Info-Apéro „bike to work“

Montag, 23. Februar 2009

16.30 Uhr, anschliessend Apéro bis ca. 18.30 Uhr

Bern, Restaurant Schmiedstube, Schmiedenplatz 5 (hinter dem Kornhaus)

Ich nehme an der Veranstaltung vom 23. Februar 2009 teil (kostenlos).

Firma:

Adresse:

Name, Vorname 1. Person:

E-Mail:

Teilnahme weitere Person der gleichen Firma (kostenlos).

Name, Vorname 2. Person:

E-Mail:

Datum: Unterschrift:

Bitte Talon bis spätestens am 20. Februar 2009 an 031 312 24 02 faxen, an Pro Velo Bern,
Postfach 6711, 3001 Bern einsenden oder an info@provelobern.ch mailen. Vielen Dank!

PRO VELO
BERN



Berner „bike to work“ Info-Apéro

Bewegende Ideen für eine aktive Gesundheits- und Veloförderung
im Betrieb – Umsetzungsmöglichkeiten am Beispiel von
PostFinance

Montag, 23. Februar 2009

16.30 Uhr, anschliessend Apéro bis ca. 18.30 Uhr

Bern, Restaurant Schmiedstube, Schmiedenplatz 5
(hinter dem Kornhaus)



Foto: D. Büttner

Programm

Montag, 23. Februar 2009

16.30 Uhr Begrüssung
Stefan Jordi, Präsident Pro Velo Bern

„bike to work“ – so bleibt Bern in Bewegung!
Reto Nause, Gemeinderat der Stadt Bern, Direktor für Sicherheit, Umwelt und Energie

Informationen zur Aktion „bike to work“ 2009, regionale Angebote und Vorschläge für mögliche Begleitaktivitäten.
Stefan Jordi, Präsident Pro Velo Bern

Umsetzung der Aktion am Beispiel von PostFinance.
Marlise Mathys, Leiterin Gesundheitsmanagement PostFinance
Kathrin Gammenthaler, Koordinatorin bike to work PostFinance

Diskussion mit dem Publikum

Apéro und informeller Austausch

Die Aktion „bike to work“

Die Mitmach-Aktion „bike to work“ will, dass möglichst viele Pendlerinnen und Pendler auf ihrem Weg zur Arbeit, mindestens für eine Teilstrecke, das Velo zu benützen. Diese bewegende Idee bringt Schwung in ein Unternehmen und wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Mitarbeitenden aus. Regelmässige Bewegung ist das A und O und hält vital. Wer Velo fährt ist fitter, leistungsfähiger und fehlt seltener bei der Arbeit. Veloförderung ist im Interesse des Betriebes, denn krankheitsbedingte Arbeitsausfälle verursachen hohe Kosten.

„bike to work“ heisst die Aufforderung für den nationalen Aktionsmonat vom **1. bis am 30. Juni 2009**. Anmeldeschluss für Betriebe ist der **15. März 2009**. Weitere Informationen unter www.biketowork.ch.

„bike to work“ bei PostFinance

PostFinance ist seit der Lancierung von bike to work im Jahr 2006 mit von der Partie. Die Geschäftsleitung ist sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und tritt jeweils fleissig mit in die Pedale. Grossen Wert legt PostFinance auf die Infrastruktur: Gute Beschilderung der Zufahrten, genügend gedeckte Veloabstellplätze nahe bei den Eingängen sowie Duschen fördern das Velo fahren. Das Gesundheitsmanagement wird bei PostFinance gross geschrieben: Eine Analyse über drei Jahre hat gezeigt, dass die krankheitsbedingten Absenzen im Betrieb um ca. 30 Prozent zurückgegangen sind, „bike to work“ ist ein Bestandteil des betriebsinternen Gesundheitsprogramms.

Informationen

Zielpublikum

Die Veranstaltung richtet sich an UnternehmerInnen, Personal-, Umwelt- und Gesundheitsverantwortliche, Energie-, Umwelt- und MobilitätsberaterInnen, GemeindevertreterInnen, PolitikerInnen, MedienvertreterInnen sowie weitere interessierte Personen.

Kosten und Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich mit dem Talon per Post, Fax oder E-Mail an. Anmeldeschluss: 20. Februar 2009.

Veranstalterin

Pro Velo Bern
Postfach 6711
3001 Bern
www.provelobern.ch

Pro Velo setzt sich auf allen Ebenen für die Interessen der Velofahrenden ein. Sie ist eine parteipolitisch unabhängige, föderalistisch organisierte Non-Profit-Organisation mit über 30 Regionalverbänden in allen Landesteilen. Sie setzt sich für alle das Velo betreffenden Belange ein, insbesondere für mehr Sicherheit und Komfort beim Velo fahren, für genügend Abstellplätze und für eine bessere Anbindung an den öffentlichen Verkehr.

Velostadtplan Region Bern

Letztes Jahr hat Pro Velo Bern in Zusammenarbeit mit der Stadt Bern den Velostadtplan der Region Bern neu herausgegeben. Es handelt sich in erster Linie um einen ganz normalen Stadtplan, der es mit dem Strassenregister ermöglicht, Ziele in der Region Bern rasch zu finden. Zusätzlich werden die velofreundlichen Verbindungen und Zusatzinfos für Velofahrende (Abstellplätze, Veloläden, signalisierte Velowanderwege etc.) aufgezeigt. Er umfasst die Stadt Bern und die Gemeinden Zollikofen, Wohlen, Bremgarten, Ittigen, Bolligen, Ostermundigen, Muri-Gümligen, Kehrsatz, Köniz und Frauenkappelen.

Der offizielle Verkaufspreis des Velostadtplanes beträgt Fr. 9.90. Betriebe die an „bike to work“ teilnehmen erhalten folgende Sonderkonditionen:

Bezug	Rabatt
1-4 Ex.	15%
5-9 Ex.	20%
10-49 Ex.	25%
50-99 Ex.	30%
100+ Ex.	nach Absprache

Bestellung: 031 318 54 10 oder info@provelobern.ch

09

bike to work

1. Juni bis 30. Juni 2009

Die Mitmach-Aktion für Betriebe und ihre MitarbeiterInnen

Teilnahmeunterlagen für Betriebe

Eine Aktion von:

 **PRO VELO**
SCHWEIZ

Mit Unterstützung von:

MIGROS



vivit
Für Ihre Gesundheit

DIE POST 

bike to work

Die Mitmach-Aktion für Betriebe und ihre MitarbeiterInnen

Ziel

Die Aktion «bike to work» will, dass möglichst viele Pendlerinnen und Pendler auf ihrem Weg zur Arbeit, mindestens für eine Teilstrecke, das Velo benützen. TeilnehmerInnen melden sich in Teams für den Aktionsmonat an und können am nationalen Wettbewerb attraktive Preise gewinnen.

Gesundheitsförderung

Regelmässige Bewegung ist vital für die Gesundheit: Bereits 30 Minuten Bewegung täglich wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Wer Velo fährt, ist fitter, leistungsfähiger und fehlt seltener bei der Arbeit. Veloförderung ist im Interesse des Betriebes, denn Arbeitsausfälle wegen Krankheit verursachen hohe Kosten.



«Sport ist ein wunderbarer Ausgleich zum Büroalltag und spornt mich zu Höchstleistungen an. Die Aktion bike to work bringt Bewegung in unser Leben und fördert so die Gesundheit auf eine erfrischend einfache Art. Darum unterstützen wir diese Aktion. Für eine gesunde Schweiz.» **Herbert Bolliger**
Präsident der Generaldirektion des Migros-Genossenschaftsbundes



«Die Aktion hat dem Velo eine echte Glaubwürdigkeit als effizientes Verkehrsmittel auf dem Arbeitsweg verschafft. Ich war überrascht, wie schnell sich scheinbar festgefahrene Meinungen zum Positiven veränderten. Und dies innert weniger Wochen.»
Philippe Quaglia, Umweltbeauftragter, Aéroport International de Genève



«Mit der Teilnahme an bike to work ist mir wieder bewusst geworden, wie schön es ist, wenn man mit dem Velo zur Arbeit fahren darf. So bin ich zeitlich weniger gebunden und kann auch mal einen neuen Weg entdecken. Das ist ein Stück Lebensqualität.»
Veronika Gmür, Teilnehmerin 08

Das Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und die Beratungsstelle für Unfallverhütung unterstützen die Aktion ideell.

1. Juni – 30. Juni 09

Die Aktion richtet sich an alle Betriebe und ihre Mitarbeitenden in der ganzen Schweiz. Die Mitarbeitenden melden sich in 4er-Teams für die Aktion an. In kleinen Betrieben und Filialen können sie sich auch zu 3er- oder 2er-Teams zusammenschliessen. Die Mitglieder eines Teams müssen nicht den gleichen Arbeitsweg oder die gleichen Arbeitszeiten haben.

Kombination ÖV/Velo: Der öffentliche Verkehr ist für die Velofahrenden eine optimale Ergänzung, denn viele Arbeitswege sind zu weit, um sie ganz aus eigener Muskelkraft zurückzulegen. Deshalb genügt es, wenn eine Teilstrecke des Arbeitsweges mit dem Velo absolviert wird. Pro Team darf eine Person mitmachen, welche den Arbeitsweg ohne Velo, aber mit eigener Muskelkraft (zu Fuss, Inline, ...) zurücklegt. **Ein Team – ein Ziel:** Das Ziel aller Teilnehmenden ist es, während dem Aktionsmonat an mindestens 50% der persönlichen Arbeitstage das Velo zu benützen. Wer dies erreicht, nimmt an der nationalen Verlosung von attraktiven Wettbewerbspreisen teil. Der Sinn der Team-Bildung liegt bei der Animation von Nicht-Velofahrenden durch Arbeitskolleginnen und -kollegen. Die Aktion sorgt zudem für gute Stimmung und für Gesprächsstoff im Team und in der Abteilung.

Erfahrungen der Aktion 08

Die dritte nationale Durchführung von «bike to work» im Sommer 2008 hat viel(e) bewegt. Die meisten der **873 Betriebe und der über 45'000 Mitarbeitenden**, welche sich an der Aktion eingeschrieben haben, sind begeistert. Mitgemacht haben Unternehmen verschiedener Grösse, vom klassischen Schweizer KMU bis zum Grossbetrieb mit tausenden von Mitarbeitenden an diversen Standorten. Die hohe Beteiligung zeigt, dass das Thema Gesundheitsförderung in vielen Betrieben als wichtig erachtet wird. 68% der Koordinatoren* finden zudem, die Aktion sei **förderlich für ein gutes Betriebsklima**. Bei den Mitarbeitenden stiess die Aktion auf eine sehr hohe Akzeptanz und wurde äusserst positiv aufgenommen. Mehr als ein Drittel aller «bike to work»-Teilnehmenden* sind **Umsteiger**. Sie kamen vorher nicht mit dem Velo oder der Kombination ÖV/Velo zur Arbeit.

* Zahlen aus Befragungen der Koordinatoren und Teilnehmenden.

Zeitplan 09

15. März 09

Anmeldeschluss für Betriebe

April/Mai 09

Betriebe werben intern TeilnehmerInnen

25. Mai 09

Anmeldeschluss Teams

1. Juni – 30. Juni 09

Aktion «bike to work»

Juli 09

Verlosung Wettbewerbspreise

Leistungen

Wieso einen riesigen Aufwand betreiben, um eigene Aktionen auf die Beine zu stellen? Das können Sie sich sparen: Pro Velo bietet Ihnen eine pfannenfertige Aktion, welche einfach und kostengünstig umzusetzen ist. Teilnehmende Betriebe profitieren von folgenden Leistungen:

- **Drucksachen:** Sie erhalten alle Drucksachen für die interne Werbung in gewünschter Anzahl (Mitarbeiter-Leporello, Poster A3).
- **Leitfaden:** Sie bekommen einen Leitfaden zur Aktion und werden regelmässig per E-Mail über die wichtigsten Schritte informiert.
- **Text- und Bildvorlagen:** Wir stellen Ihnen Vorlagen für die interne Kommunikation zu.
- **Medienarbeit:** Wir übernehmen schweizweit die Medienarbeit zur Aktion und zum Engagement der teilnehmenden Betriebe.
- **Ideen:** Wir machen Ihnen Vorschläge für Begleitaktivitäten zur Aktion.
- **Wettbewerb:** Ihre Mitarbeitenden und Ihr Betrieb haben die Chance, am nationalen Wettbewerb tolle Preise zu gewinnen.
- **myBiketowork:** Auf der passwortgeschützten Internetseite können viele Schritte direkt auf elektronischem Weg erledigt werden.

Nationaler Wettbewerb

Betriebspreise. Unter allen angemeldeten Betrieben verlosen wir einen Teamevent, einen Veloausflug in der Schweiz für 65 Personen inkl. Besenwagen und Guide im Wert von 2800.–, gesponsert von Rent a Bike, dreimal eine Elektrovelo FLYER Testflotten-Miete im Wert von Fr. 1800.–, gesponsert von Biketec, und 10 mal ein fit im job Jahresabo (5 Expl. pro Ausgabe).

Team- und Einzelpreise. Unter allen erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern* verlosen wir zwei traumhafte Ballonfahrten für das ganze Team, eine entspannende Wellness-Ferienwoche, eine Städtereise nach Kopenhagen, Alltags-Velos und anderes mehr ...

* Unter allen, die während des Aktionsmonats an mindestens 50% ihrer Arbeitstage das Velo benützt haben

Preissponsoren:

 www.veloplus.ch	 Echt unterwegs.			
 HOTEL RESTAURANT PLAZA				
 Innovation in Mobility				

Sicher und gesund ans Ziel

Jeder kann etwas dafür tun, sicher unterwegs zu sein. Für die Teilnehmenden wird deshalb eine Sicherheits-Checkliste auf der Internetseite aufgeschaltet. Zudem vermittelt Pro Velo den Betrieben **Ideen für begleitende Aktionen** rund ums Velo, im Speziellen zur Sicherheit. Alle Begleitaktionen sind selbstverständlich freiwillig. Zu folgenden Aktionen finden Sie eine genauere Beschreibung auf www.biketowork.ch:

- Velohelm-Aktion
- Velo-Sicherheits-Check
- E-Bike Testflotte mieten
- Veloabstellplätze optimieren
- Veloflotte mieten
- **NEU: Neue Wege entdecken**

Toolbox

Die erwähnten Begleitaktionen sind aus der Toolbox «Veloförderung im Betrieb», dem Hilfsmittel für Betriebe, welche das Velofahren aktiv fördern möchten. Die Toolbox ist eine Sammlung von Massnahmen, Tipps und Informationen zur Planung und Umsetzung der Veloförderung im Betrieb. Sie ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil finden Sie Informationen zur und Argumente für die Veloförderung. Der zweite Teil beschreibt Schritt für Schritt, wie das Thema Veloförderung im Betrieb angegangen und eingebettet werden kann. Im dritten und umfassendsten Teil, dem Massnahmenkatalog, werden **über 30 konkrete Massnahmen** erläutert und mit guten Beispielen aus der Praxis illustriert. Betriebe, welche an «bike to work» teilnehmen, können die Toolbox zum Vorzugspreis von Fr. 199.– bestellen.

Gemeinden und Schulen

Gemeinden haben die Möglichkeit die Aktion «bike to work» nicht nur intern in der eigenen Verwaltung umzusetzen, sondern zusätzlich die ortsansässigen kleinen Betriebe (bis 25 Mitarbeiter) miteinzubeziehen. Dafür bezahlt die Gemeinde eine höhere Teilnahmegebühr und ermöglicht so den Kleinbetrieben die Teilnahme unter dem Dach der Gemeinde. Zum Leitfaden für Koordinatoren erhalten die Gemeinden das Merkblatt «bike to work: Gemeinde+».*

Für **Schulen** organisiert Pro Velo www.bike2school.ch. Diese Aktion richtet sich in erster Linie an die SchülerInnen. Schulen, welche die Aktion nur für die Mitarbeitenden durchführen, und Hochschulen (inkl. Studenten) schreiben sich auf jeden Fall bei bike to work ein.

*Teilnahmegebühr «Gemeinde+»: CHF 500.– (bis 5000 Einwohner); CHF 1000.– (bis 12000 Einwohner); CHF 1500.– (bis 20000 Einwohner); Individuelle Lösungen für grössere Gemeinden auf Anfrage.

Aufwand

Pro Velo bietet den Betrieben eine bewährte Aktion, welche mit wenig Aufwand umzusetzen ist. Jeder angemeldete Betrieb ernennt einen Koordinator (oder eine Koordinatorin), der für die interne Bewerbung der Aktion verantwortlich ist. Der Koordinator erhält alle nötigen Unterlagen zur Durchführung der Aktion. Er sorgt dafür, dass alle Mitarbeitenden den Leporello zur Aktion erhalten und dass die Aktion über die internen Medien bekannt gemacht wird. Alle Aufgaben werden den Koordinatoren im Leitfaden zur Aktion erläutert. Je nach Betriebsgrösse muss mit einem Aufwand von zwei bis vier Arbeitstagen gerechnet werden (ohne die Durchführung von freiwilligen Begleitaktionen).

Kosten

Jeder Betrieb bezahlt eine Teilnahmegebühr, welche nach Betriebsgrösse (Anzahl MitarbeiterInnen, MA) berechnet wird:

NEU: 2 bis 25 Mitarbeitende	Fr. 100.–
26 bis 200 Mitarbeitende	Fr. 200.–
über 200 MA: 200 Franken plus je weiteren Mitarbeiter	Fr. 0.50
über 5000 MA: 2600 Franken plus je weiteren Mitarbeiter	Fr. 0.10

Berechnung online auf www.biketowork.ch -> Betriebe -> Kosten

Ab 1000 Mitarbeitenden kann das eigene Logo auf die Mitarbeiter-Leporello gedruckt werden, Preis Fr. 600.–; bei Drucksachen in mehreren Sprachen (d, f, i, e) Fr. 900.–.

Anmeldung

Betriebe melden sich direkt bei Pro Velo Schweiz an und ermöglichen so ihren Mitarbeitenden die Teilnahme an der Aktion und am Wettbewerb. **Anmeldeschluss** für Betriebe ist der **15. März 2009***. Bitte melden Sie sich online an. Alternativ können Sie dies auch mit beiliegender Antwortkarte tun.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Weitere Unterlagen finden Sie auf der Internetseite (z.B. zum Pilot 05 und den Aktionen 06-08, mit Evaluationsergebnissen).

Projektleiter, Pro Velo Schweiz
Gregor Zimmermann, info@biketowork.ch
Tel. 031 318 54 11

www.biketowork.ch

* Die Anmeldung ist bis 15. Februar 2009 nötig, falls Sie die Unterlagen für Ihre Mitarbeitenden bis 20. März (anstatt 20. April) und/oder wenn Sie den Aufdruck des eigenen Logos wünschen! **Tipp:** Bei einer frühzeitigen Anmeldung bleibt Ihnen genügend Zeit für die Planung.

bike to work 09

Online-Anmeldung unter www.biketowork.ch (erwünscht)
oder per Antwortkarte:

Betriebs-Anmeldung zur Aktion vom 1. Juni – 30. Juni 09

- Wir nehmen an «bike to work» 09 teil.
- Wir bestellen die Toolbox «Veloförderung im Betrieb»
(Fr. 400.– resp. Fr. 199.– für Betriebe, die an
bike to work 09 teilnehmen).

Betrieb/Institution _____

Anzahl Beschäftigte _____

Adresse _____

(Postfach) _____

PLZ, Ort _____

Kanton _____

Kontaktperson/Koordinator _____

Funktion, Abteilung _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

- Eigenes Logo (ab 1000 Mitarbeitenden; Anmeldung bis
15.2.09 siehe auch Kosten/Anmeldung)

Nur für Gemeinden:

- Variante «Gemeinde+» (Einbezug von Kleinbetrieben unter
dem Dach der Gemeinde).

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Bemerkungen _____

Senden Sie die Antwortkarte bis spätestens 15.3.09 zurück.

Zusammen mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den
Leitfaden für Koordinatoren, mit welchem Sie die Aktion
planen und durchführen. Alle Unterlagen werden Ihnen recht-
zeitig zugestellt.

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

A



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Correspondance commerciale-réponse

Pro Velo Schweiz
bike to work
Postfach 6711
3001 Bern