

# Einführung zum Trainingsmodul

## *Energieeffiziente und nachhaltige Mobilität*

Dieses Trainingsmodul zu energieeffizienter und nachhaltiger Mobilität richtet sich an Personen und Institutionen, die im Bereich der Integration und Migration tätig sind und Menschen mit Migrationshintergrund in der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen möchten. Die vorliegende Einführung enthält erste Hintergrundformationen zum Energiesparen und dessen Vorteile im Bereich der Mobilität.

Das Trainingsmodul richtet sich an LehrerInnen und TrainerInnen von Sprach- und Integrationskursen, ErwachsenenbildnerInnen in formalen Lernprozessen und alle interessierten Personen, die im Bereich der Integration zu diesem Thema auf informeller Ebene lehren und lernen.

### **Ziele des Trainingsmoduls** *Energieeffiziente und nachhaltige Mobilität*

Das Projekt *TOGETHER on the move* möchte Menschen mit Migrationshintergrund bei der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen. Mobilität spielt eine wichtige Rolle im Integrationsprozess und nachhaltige Verkehrsmittel können eine gute Option sein, um Mobilität zugänglich und erschwinglich zu machen und sie bieten gute Möglichkeiten zur Interaktion mit der Umwelt.

Je nach Herkunftsland sind nachhaltige Fortbewegungsarten wie zu Fuß Gehen, Rad fahren, öffentliche Verkehrsmittel oder Eco-driving vielleicht bereits ein Thema gewesen. Möglicherweise hat es auch den gesellschaftlichen Status im jeweiligen Land widerspiegelt und Gehen oder Radfahren war einfach eine günstige Art der Fortbewegung.

Im Allgemeinen können folgende Zielgruppen mit diesem Trainingsmodul angesprochen werden:

- Personen, die mehr zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto spritsparend unterwegs sein möchten, aber ...:
  - » ... mit der örtlichen Infrastruktur, dem Verkehrssystem und den Verkehrsregeln im jeweiligen Land noch nicht so vertraut sind;
  - » » ... die sich in ihrer (neuen) Umgebung noch nicht sicher genug fühlen.
- Personen, denen die Vorteile nachhaltiger Verkehrsmittel nicht so vertraut sind und die Informationen zum persönlichen Nutzen zu diesen Fortbewegungsarten brauchen.
- Personen, die die Landessprache erlernen und energieeffizient unterwegs sein möchten.



Für diese Zielgruppen werden im vorliegenden Trainingsmodul **Energieeffiziente und nachhaltige Mobilität** im Rahmen des Projekts *TOGETHER on the move* Lehr- und Trainingsmaterialien rund um das Energiesparen im Verkehr zur Verfügung gestellt.

## Lernziele im Trainingsmodul

Die Lernziele für Menschen mit Migrationshintergrund umfassen:

- Einblick in den Energieverbrauch von Verkehr und Haushalt bekommen und zu vergleichen
- Persönliche Vorteile energieeffizienter Verkehrsmittel kennenlernen („Wie profitiere ich persönlich?“)
- Informationen zu nachhaltigen Verkehrsmitteln zur Verfügung haben
- Verbesserung der Sprachkenntnisse durch die bereitgestellten Unterlagen

- Soziale Inklusion durch Interaktion mit dem Umfeld
- Überwindung von Barrieren bei der Nutzung energieeffizienter Verkehrsmittel
- Motivation für das Thema Nachhaltige Mobilität durch Gesundheits- und Kostenvorteile und Bildung von Umweltbewusstsein
- Das lokale Umfeld kennenlernen und den eigenen Aktionsradius erweitern
- Kommunikation und Freude bei der Verwendung nachhaltiger Verkehrsmittel



## Warum nachhaltige Mobilität?

Unter nachhaltiger Mobilität werden alle Verkehrsarten verstanden, die möglichst geringe negative Auswirkungen auf Mensch und Umwelt haben, d. h. wenn sie energie- und ressourcenschonend sind und einen gesunden Lebensstil fördern.

Dazu zählen:

- Zu Fuß gehen, Rad fahren u. ä.
- Öffentlicher Verkehr
- Energieeffiziente Nutzung von Autos wie z. B. Eco-driving (sprintsparende Fahrweise), Car Sharing, Car Pooling (Bilden von Fahrgemeinschaften) oder alternative Antriebe und Treibstoffe wie Elektro- oder Hybridautos.



### → Nachhaltige Mobilität ist schnell und flexibel

Speziell in Städten stecken Autos oft im Stau. Nachhaltige Mobilitätsformen wie zu Fuß gehen oder Rad fahren bieten mehr Flexibilität: Es können Abkürzungen genutzt werden, man spart sich die Parkplatzsuche, und ist unabhängig von Wartezeiten, die oft durch den Verkehr entstehen. Für längere Wege oder wenn man etwas zu transportieren hat, bietet sich der öffentliche Verkehr an. Mit Zug, Straßenbahn und U-Bahn vermeidet man auch Verkehrsstaus. Immer mehr Busse fahren auf eigenen Busspuren, womit auch hier dem Stau entgangen werden kann.



### → Nachhaltige Mobilität spart Geld

Zu Fuß gehen, Rad fahren und öffentliche Verkehrsmittel sind generell billiger als die Autonutzung. Und wenn man mit dem Auto unterwegs ist, kann eine sprintsparende Fahrweise helfen, Treibstoffkosten einzusparen.



### → Nachhaltige Mobilität ist umweltfreundlich

Autos verbrauchen in der Regel mehr Energie und stoßen auch mehr klima- und gesundheitsgefährdende Schadstoffe aus als öffentliche Verkehrsmittel, und gänzlich mehr als Gehen und Rad fahren. Daher sind all diese Verkehrsarten gesünder, umweltfreundlicher und klimaschonender und helfen, Treibhausgasemissionen (CO<sub>2</sub>), Umweltgifte und Feinstaub zu verringern und damit unsere Luft sauberer zu halten.



→ *Nachhaltige Mobilität ist gesund*

Zu Fuß gehen oder Rad fahren sind ideal, um Bewegung in den Alltag zu bringen, ohne dafür extra Zeit aufwenden zu müssen. Eine halbe Stunde Gehen oder Rad fahren pro Tag senken das Risiko, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um die Hälfte!<sup>1</sup>



→ *Nachhaltige Mobilität ermöglicht unmittelbare soziale Kontakte*

Zu Fuß gehen, Radeln oder die „Öffis“ sind der beste Weg, um die neue Umgebung kennenzulernen und Menschen zu treffen. Helfen Sie Ihren KursteilnehmerInnen, Teil ihrer Umgebung zu werden und interessante Punkte in ihrer Nähe zu finden.



→ *Nachhaltige Mobilität macht Spaß*

Die meisten Menschen fahren gerne mit dem Rad, sehen das Rad fahren aber oft als reine Freizeitaktivität. Vermitteln Sie Ihren KursteilnehmerInnen, dass die Freude am Rad fahren und am Spazieren gehen leicht in den Alltag integriert werden kann.

<sup>1</sup> Transport and health. A briefing note from the BMA Board of Science. Quelle: BMA – British Medical Association (2009)



## Aufbau des Trainingsmoduls

Die Lehr- und Trainingsmaterialien von TOGETHER on the move enthalten wertvolle Richtlinien und Unterlagen zur Umsetzung von Kursen und Trainings zu energieeffizienter Mobilität. Diese Materialien können sowohl von Sprach- und IntegrationstrainerInnen als auch von interessierten Personen verwendet werden, die mit Menschen mit Migrationshintergrund arbeiten.

Das Trainingsmodul **Energieeffiziente und nachhaltige Mobilität** besteht also aus folgenden Teilen:

- Leitfaden für TrainerInnen „*Alles zum Thema Energieeffiziente Mobilität*“
  - » Mobilität und Energie: Verbrauch, Energie sparen, Energieeffizienz
  - » Nachhaltigkeit und Sanfte Mobilität
  - » Vorteile nachhaltiger Verkehrsmittel
  - » Mobilität und Klima
  - » Verkehr und Lärm
  - » Mobilität und Raum
  - » Mobilität und Gesundheit
  - » Fakten und Zahlen zum Auto(fahren)
  - » Auswirkungen der Automobilität auf Gesellschaft und Umwelt
- Eine exemplarische Trainingseinheit mit konkreten Übungen für die KursteilnehmerInnen:  
„Ein guter Tag“ – Der Energiesparwettbewerb
- Arbeitsblätter für die KursteilnehmerInnen
- Handouts für die KursteilnehmerInnen
- Hilfreiche Links zu Energieeffizienz im Verkehr und nachhaltiger Mobilität



**Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit diesem Trainingsmodul!**



# Einführung zum Trainingsmodul

## *Sicheres zu Fuß gehen*

Dieses Trainingsmodul zum sicheren zu Fuß gehen richtet sich an Personen und Institutionen, die im Bereich der Integration und Migration tätig sind und Menschen mit Migrationshintergrund in der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen möchten. Die vorliegende Einführung enthält erste Hintergrundformationen zum zu Fuß gehen als nachhaltige und effiziente Fortbewegungsart in Alltag und Freizeit.

Das Trainingsmodul richtet sich an LehrerInnen und TrainerInnen von Sprach- und Integrationskursen, ErwachsenenbildnerInnen in formalen Lernprozessen und alle interessierten Personen, die im Bereich der Integration zu diesem Thema auf informeller Ebene lehren und lernen.

### Ziel des Trainingsmoduls Sicheres zu Fuß gehen

Das Projekt *TOGETHER on the move* möchte Menschen mit Migrationshintergrund bei der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen. Mobilität spielt eine wichtige Rolle im Integrationsprozess und nachhaltige Verkehrsmittel können eine gute Option sein, um Mobilität zugänglich und erschwinglich zu machen und sie bieten gute Möglichkeiten zur Interaktion mit der Umwelt.

Die Füße sind das natürlichste, einfachste und kostengünstigste Verkehrsmittel, das es gibt.

Je nach Herkunftsland ist das Gehen als gesundes und umweltfreundliches Fortbewegungsmittel vielleicht bereits ein Thema gewesen. Möglicherweise hat es auch den gesellschaftlichen Status im jeweiligen Land widerspiegelt und war einfach eine günstige Art der Fortbewegung.

Folgende Zielgruppen können in diesem Trainingsmodul in jedem Fall angesprochen werden:

- Personen, die ...:
  - » ... mehr zu Fuß unterwegs sein möchten, aber mit der örtlichen Infrastruktur, den Abkürzungen und Verkehrsregeln im jeweiligen Land noch nicht vertraut sind;
  - » ... mehr zu Fuß gehen möchten, aber sich in ihrer (neuen) Umgebung noch nicht sicher genug fühlen.
- Personen, denen die Vorteile des Gehens nicht so vertraut sind und die Informationen zum persönlichen Nutzen zum zu Fuß gehen brauchen.
- Personen, die die Landessprache erlernen und mehr zu Fuß unterwegs sein möchten.



Für diese Zielgruppen werden im vorliegenden Trainingsmodul **Sicheres zu Fuß gehen** im Rahmen des Projekts TOGETHER on the move Lehr- und Trainingsmaterialien rund um das Thema Gehen zur Verfügung gestellt. Lernziele im Trainingsmodul

Die Lernziele für Menschen mit Migrationshintergrund umfassen:

- Lernen, sicher zu Fuß unterwegs zu sein
- Erlernen der Verkehrsregeln und Bestimmungen für FußgängerInnen im (neuen) Heimatland
- Kennenlernen der örtlichen Fußgängerinfrastruktur im (neuen) Heimatland
- Planung eigener Fußwege
- Verbesserung der Sprachkenntnisse durch die bereitgestellten Unterlagen

- Soziale Inklusion und Interaktion mit dem Umfeld
- Überwindung von Barrieren beim zu Fuß gehen
- Die Fußgängerkultur des (neuen) Heimatlandes verstehen lernen
- Das lokale Umfeld kennenlernen und den eigenen Aktionsradius erweitern
- Motivation zum Gehen durch Gesundheits- und Kostenvorteile und Bildung von Umweltbewusstsein
- Motivation, eigene Zu-Fuß-Geh-Aktivitäten durchzuführen
- Kommunikation und Freude beim Gehen



## Warum zu Fuß gehen?

Es gibt viele gute Gründe, die für das zu Fuß gehen sprechen. Obwohl es oft nicht als Verkehrsmittel wahrgenommen wird, ist es doch die ursprünglichste und **natürlichste Form** der **Fortbewegung**. Wenn Sie mit Ihren Zielgruppen arbeiten, können Sie Ihren KursteilnehmerInnen folgende unmittelbaren persönlichen Vorteile des zu Fuß gehens weitergeben:



### → Soziale Kontakte

Durch Gehen kommt man nicht nur von A nach B, sondern es macht auch **Spaß** und bietet eine gute Möglichkeit, die lokale Umgebung zu erkunden, andere Menschen zu treffen. Gehen bietet somit eine gute Basis für **soziale Aktivitäten**.



### → Kosten sparen

Gehen kann man zu jeder Zeit und überall und es kostet nichts. Durch die steigenden Treibstoffpreise stellt Gehen – vor allem in der Stadt – eine sehr gute Alternative zu anderen Verkehrsmitteln dar und man muss sich nicht um einen Parkplatz sorgen!



### → Gut für die Gesundheit

Zu Fuß gehen ist **gut** für die **Gesundheit**. Es ist **einfach**, **flexibel** und **praktisch** und eignet sich vor allem für Wege unter 2-3 km. Zusätzlich kann man bequem Erholungsräume aufsuchen und lokale Sehenswürdigkeiten entdecken.



### → Flexibilität & Individualität

Für lange Distanzen ist das Gehen zwar nicht geeignet, aber es gibt immer einen Teil der Strecke, den man zu Fuß unternimmt, z. B. das letzte Stück zum Arbeitsplatz, nach Hause, den Weg zur Haltestelle oder beim Umsteigen.

Das Gehen wird als langsame Fortbewegungsart wahrgenommen. Es kann aber auch sein, dass man zu Fuß schneller ist als ein öffentliches Verkehrsmittel. Manchmal geht man von Haltestelle zu Haltestelle, anstatt auf den Bus oder die Straßenbahn zu warten und erkennt, dass man den Rest des Weges zu Fuß erledigt hat, bevor Bus oder Straßenbahn eintreffen.

Beim Auto fahren oder beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommt es zu sogenannten „Leerlaufzeiten“, in denen die Mobilität unterbrochen wird. Beim Auto fahren sind solche Zeiten z. B. das Stehen im Stau oder das Suchen nach einem Parkplatz. Bei öffentlichen Verkehrsmitteln beziehen sich diese Zeiten vor allem auf das Warten an Haltestellen, das Anstellen an Türen, Rolltreppen oder Aufzügen oder das Kaufen von Fahrkarten. Solche Unterbrechungen werden als unangenehm empfunden, vor allem, wenn man es eilig hat.



Beim Gehen gibt es diese Unterbrechungen nicht, es garantiert immer eine bestimmte Ankunftszeit. Lediglich das Warten an Fußgängerampeln muss in Kauf genommen werden, das kann aber durch eine gute Planung des Fußweges minimiert werden.



### → Gut für die Umwelt

Das Gehen hilft außerdem dabei, die **Umwelt** zu **schützen**, da es die umweltschonendste Art der Fortbewegung ist. Der einzige „Treibstoff“, der benötigt wird, ist Essen und Trinken.

## Aufbau des Trainingsmoduls

Die Lehr- und Trainingsmaterialien von TOGETHER on the move enthalten wertvolle Richtlinien und Unterlagen zur Umsetzung von Kursen und Trainings im zu Fuß gehen. Diese Materialien können sowohl von Sprach- und IntegrationstrainerInnen als auch von interessierten Personen verwendet werden, die mit Menschen mit Migrationshintergrund arbeiten und die Materialien zum zu Fuß gehen verwenden oder selbst Trainings durchführen möchten.

Das Trainingsmodul Sicheres zu Fuß gehen besteht aus folgenden Teilen:

- Leitfaden für TrainerInnen „Rund um’s zu Fuß gehen“ mit folgenden Inhalten:
  - » Die Vorteile des Gehens
  - » Basisinformationen zum Gehen
  - » Grundlegende Verkehrsregeln für FußgängerInnen und Informationen zur Verkehrssicherheit
  - » Zu Fuß gehen mit Kindern, älteren Personen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität
  - » Allgemeine Tipps zur Planung von Fußwegen
- Eine exemplarische Trainingseinheit mit konkreten Übungen für die KursteilnehmerInnen: Entdecken Sie Ihre Umgebung zu Fuß
- Arbeitsblätter für die KursteilnehmerInnen
- Handouts für die KursteilnehmerInnen
- Hilfreiche Links zum Thema zu Fuß gehen und zu Fußgängerinitiativen in Österreich

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit diesem Trainingsmodul!**

# Einführung zum Trainingsmodul

## *Sicheres Radfahren*

Diese Einführung zum Radfahren als Mobilitätsform richtet sich an Personen und Institutionen, die mit Menschen mit Migrationshintergrund arbeiten und diese in der Wahl nachhaltiger Verkehrsmittel unterstützen möchten. Die Einführung enthält grundlegende Informationen, warum Radfahren eine nachhaltige und effiziente Mobilitätsform für Alltag und Freizeit darstellt.

Das Trainingsmodul richtet sich an LehrerInnen und TrainerInnen von Sprach- und Integrationskursen sowie ErwachsenenbildnerInnen in formellen Lernprozessen, aber auch an alle interessierten Personen, die zum Radfahren informell lehren und lernen.

### **Aufgabe und Zweck des Trainingsmoduls *Sicheres Radfahren***

Das Projekt *TOGETHER on the move* möchte MigrantInnen bei der Wahl nachhaltiger Verkehrsmittel unterstützen. Mobilität spielt eine wichtige Rolle im Prozess der Integration und nachhaltige Verkehrsmittel können eine gute Option sein, um Mobilität zugänglich und erschwinglich zu machen und sie bieten Möglichkeiten zur Interaktion mit der Umwelt.

Das **Fahrrad** ist ein einfach zugängliches und kostengünstiges Verkehrsmittel und ermöglicht eine höhere Mobilität im Alltag.

Je nach Herkunftsland der MigrantInnen mag Radfahren bereits ein Thema in Gesundheits- oder Umweltagenden gewesen sein. Es kann aber auch sein, dass Radfahren nicht üblich oder sogar sozial verboten war oder es war einfach eine günstige Art der Fortbewegung und hat vielleicht den gesellschaftlichen Status im jeweiligen Land widerspiegelt.

Prinzipiell können aber folgende drei Zielgruppen definiert werden:

- Personen, die sich für das Radfahren interessieren:
  - » die Radfahren können, aber mit der örtlichen Infrastruktur und den Verkehrsregeln im jeweiligen Land noch nicht so vertraut sind;
  - » die Radfahren können, aber sich noch nicht sicher genug fühlen, um an der Verkehrsrealität teilzunehmen;
  - » die noch nicht Radfahren können.

- Personen, denen die Vorteile des Radfahrens nicht oder wenig bekannt sind und die Informationen zum persönlichen Nutzen zum Radfahren brauchen.
- Personen, die die Landessprache erlernen und das Fahrrad effektiv nutzen möchten.

Für diese Zielgruppen werden im vorliegenden Modul **Sicheres Radfahren** im Rahmen von *TOGETHER on the move* Lehr- und Trainingsmaterialien rund um das Thema Radfahren zur Verfügung gestellt.

## Lernziele des Trainingsmoduls

Die Lernziele für Menschen mit Migrationshintergrund umfassen:

- Lernen, sicher mit dem Rad zu fahren
- Erlernen der Verkehrsregeln und Bestimmungen für RadfahrerInnen im (neuen) Heimatland
- Die örtliche Fahrradinfrastruktur im (neuen) Heimatland kennen lernen
- Informationen und Angebote zum Radfahren zur Verfügung haben
- Verbesserung der Sprachkenntnisse

**HARTE MASSNAHMEN**

- Soziale Inklusion und Interaktion mit dem Umfeld
- Motivation und Spaß beim Radfahren
- Sich mit dem Radfahren auseinandersetzen und Blockaden überwinden
- Einblick in die Radfahrkultur des (neuen) Heimatlandes bekommen
- Das lokale Umfeld kennenlernen und den eigenen Aktionsradius erweitern
- Die Umgebung mit dem Fahrrad erkunden
- Motivation, eigene Fahrradaktivitäten durchzuführen
- Kommunikation und Freude beim Radfahren

**WEICHE MASSNAHMEN**

## Warum Radfahren?

Das Fahrrad als Alltagsverkehrsmittel bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten und Vorteilen. Dennoch ist es als TrainerIn hilfreich, starke Argumente für das Radfahren in der Hand zu haben. Wenn Sie mit Ihren Zielgruppen arbeiten, können Sie folgende unmittelbaren persönlichen Vorteile des Radfahrens für Ihre KursteilnehmerInnen herausstreichen:



### → *Spaß & Erholung*

Viele Personen sehen Radfahren als vergnügliche Freizeitaktivität. Erinnern Sie Ihre KursteilnehmerInnen an ihre letzte Fahrt mit dem Fahrrad und versuchen Sie ihnen klar zu machen, dass dieses Fahrvergnügen auch Teil ihres Alltags sein kann! Sie können dazu anschauliches Material verwenden oder mit Ihren TeilnehmerInnen einen Fahrradausflug unternehmen, bei dem z. B. eine Fahrt zur Arbeit mit einer schönen Freizeitroute kombiniert wird.



### → *Soziale Kontakte*

Neben Zufußgehen ist Radfahren die beste Möglichkeit, die lokale Umgebung zu erkunden und andere Menschen zu treffen. Zeigen Sie Ihren KursteilnehmerInnen die Möglichkeiten in ihrem Umfeld auf und machen Sie sie auf Sehenswürdigkeiten in ihrer Wohnumgebung aufmerksam.



### → *Kosten sparen*

Nach dem Kauf eines Fahrrads entstehen nur minimale laufende Kosten für den täglichen Gebrauch, aus diesem Grund ist Radfahren eine sehr kosteneffektive Mobilitätsform. Außerdem können Anhänger und auch Satteltaschen das Fahrrad zu einem Transportfahrzeug umwandeln – ohne die hohen Kosten eines Autos – somit ist das Fahrrad für die meisten alltäglichen Bedürfnisse, wie Einkauf oder Kindertransport, gerüstet.



### → *Flexibilität & Individualität*

Vor allem in Stadtgebieten bietet das Radfahren maximale Individualität und Flexibilität: Sie können Abkürzungen benutzen, brauchen keinen Parkplatz, können schnell fahren und ebenso auf bequeme Geschwindigkeit wechseln, wenn es nötig ist.



### → *Erweiterter Aktionsradius*

Eine höhere Mobilität bietet auch bessere Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten. Daher spielt Mobilität eine Schlüsselrolle in der Integration. Vor allem für Wege, die zum Gehen zu weit sind oder für Gebiete mit weniger öffentlichem Verkehr bietet das Radfahren eine hervorragende Alternative, das den KursteilnehmerInnen nähergebracht werden sollte.

## Struktur und Aufbau des Trainingsmoduls

Die Lehr- und Trainingsmaterialien von *TOGETHER on the move* enthalten wertvolle Richtlinien und Unterlagen zur Umsetzung von fahrradrelevanten Kursen und Trainings. Diese Materialien können sowohl von SprachlehrerInnen und IntegrationstrainerInnen als auch von interessierte Personen verwendet werden, die mit MigrantInnen arbeiten und die Materialien zum Radfahren brauchen oder selbst Trainings durchführen möchten.

Das Trainingsmodul *Sicheres Radfahren* besteht aus folgenden Teilen:

- TrainerInnenleitfaden *Rund um's Radfahren* mit folgenden Themen:
  - » Die Vorteile des Radfahrens
  - » Das verkehrssichere Fahrrad
  - » Nützliche Ausrüstung beim Radfahren (Kleidung, Transport, Fahrradhelm)
  - » Fahrradstandhaltung und Reparatur
  - » Grundlegende Verkehrsregeln für RadfahrerInnen und Verkehrssicherheitsaspekte
  - » Fahrraddiebstahl
  - » Kurze Information zu E-Bikes
  - » Tipps zur Durchführung von Fahrradaktivitäten und Trainingskursen
- Drei Trainingsbeispiele mit Arbeitsblättern für die KursteilnehmerInnen:
  - Trainingseinheit 1:** *Radfahrtraining für AnfängerInnen (im Schonraum)* (mit konkreten Übungen)
  - Trainingseinheit 2:** *Radfahrtraining in der Verkehrsrealität* (mit konkreten Übungen)
  - Trainingseinheit 3:** *Fahrradrouten in Ihrer Stadt*

Hilfreiche Links zum Radfahren und zu Fahrradinitiativen in den Partnerländern.

**Wir wünschen Ihnen mit diesem Trainingsmodul viel Erfolg und Freude!**

# Einführung zum Trainingsmodul

## *Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel*

Dieses Trainingsmodul zum öffentlichen Verkehr richtet sich an Personen und Institutionen, die im Bereich der Integration und Migration tätig sind und Menschen mit Migrationshintergrund in der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen möchten. Die vorliegende Einführung gibt einen ersten Einblick, warum der ÖV eine nachhaltige und effiziente Mobilitätsform für Alltag und Freizeit ist und somit eine gute Alternative zum Auto darstellt.

Das Trainingsmodul richtet sich an LehrerInnen und TrainerInnen von Sprach- und Integrationskursen, ErwachsenenbildnerInnen in formalen Lernprozessen und an alle interessierten Personen, die im Bereich der Integration zum Thema ÖV auf informeller Ebene lehren und lernen.

### Ziel des Trainingsmoduls Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Das Projekt TOGETHER on the move möchte Menschen mit Migrationshintergrund bei der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen. Mobilität spielt eine wichtige Rolle im Integrationsprozess und öffentliche Verkehrsmittel können eine gute Option sein, um Mobilität zugänglich und erschwinglich zu machen und sie bieten gute Möglichkeiten zur Interaktion mit der Umwelt.

Je nach Herkunftsland ist der ÖV als soziale und umweltfreundliche Mobilitätsform vielleicht bereits ein Thema gewesen. Möglicherweise hat es auch den gesellschaftlichen Status im jeweiligen Land widerspiegelt und war einfach eine günstige Art der Fortbewegung.

Folgende Zielgruppen können in diesem Trainingsmodul prinzipiell angesprochen werden:

- Personen, die ...:
  - » ... mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein möchten, aber mit der örtlichen Infrastruktur und den ÖV-Einrichtungen im jeweiligen Land noch nicht vertraut sind;
  - » ... die über den ÖV Bescheid wissen, sich aber noch nicht sicher genug fühlen, um selbstständig mit Bus, Zug oder Bahn zu fahren;
- Personen, denen die Vorteile des ÖV nicht oder wenig bekannt sind und die Informationen zum persönlichen Nutzen brauchen.
- Personen, die die Landessprache erlernen und den ÖV effektiv nutzen möchten.

Für diese Zielgruppen werden im vorliegenden Trainingsmodul von TOGETHER on the move Lehr- und Trainingsmaterialien rund um das Thema öffentlicher Verkehr zur Verfügung gestellt.

### → Zielgruppenbedürfnisse berücksichtigen<sup>1</sup>

Menschen, die in ein neues Land oder eine neue Stadt ziehen, sehen sich oft mit verstärkten Herausforderungen konfrontiert. Sie müssen eine neue Sprache lernen und haben oft erschwerten Zugang zum Arbeitsmarkt. Soziale und berufliche Integration sind somit weitaus schwieriger als bei Einheimischen. Der Zugang zu Mobilität ist eine wichtige Voraussetzung, um soziale Inklusion voranzutreiben und öffentliche Verkehrsmittel können dabei eine Schlüsselrolle spielen. Sie ermöglichen es, die Infrastruktur und die Menschen im jeweiligen Land kennenzulernen und den Zugang zu Arbeit, Bildung und sozialen Netzwerken zu erleichtern. Aus diesem Grund ist es wichtig, den ÖV für Menschen mit Migrationshintergrund zugänglich, erschwinglich und verfügbar zu machen, um so die Akzeptanz zu erhöhen. Das Trainingsmodul von TOGETHER on the move möchte diesen Grundaspekten in folgender Weise entsprechen:

Verfügbarkeit:	Die KursteilnehmerInnen sollen über die vorhandenen Services und Einrichtungen zum öffentlichen Verkehr in ihrer (neuen) Umgebung informiert werden.
Zugänglichkeit:	Die KursteilnehmerInnen sollen Kenntnisse erlangen, wo und wie öffentliche Verkehrsmittel genutzt werden können.
Erschwinglichkeit:	Die KursteilnehmerInnen sollen über Tarife, geeignete Fahrkarten und Ermäßigungen informiert werden.
Akzeptanz:	Den KursteilnehmerInnen soll bewusst gemacht werden, dass öffentliche Verkehrsmittel ihren Bedürfnissen gerecht werden können und dass sie sicher und bequem sind.

## Lernziele im Trainingsmodul

Die Lernziele für Menschen mit Migrationshintergrund umfassen:

- Unterschiedliche öffentliche Verkehrsmittel richtig nutzen können
- Eine Fahrt mit dem ÖV planen und durchführen können
- Über Fahrkarten und Tarife des ÖV Bescheid wissen
- Auskünfte zum ÖV über verschiedene Kanäle einholen können (z. B. über Telefon, Internet oder durch Erfragen)

<sup>1</sup> Transport & Social Inclusion: Have we made the connections in our cities? Source: pteg - delivering public transport solutions (2010)

- Sich auf Fahrplänen und Routenplanern zurechtfinden
  - Verbesserung der Sprachkenntnisse durch die bereitgestellten Unterlagen
- HARD MEASURES**
- Soziale Vernetzung durch Interaktion mit dem Umfeld
  - Motivation, mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren
  - Stärkung des Selbstvertrauens durch Wissen und richtige Anwendung des ÖV
  - Verständnis und Stellenwert des ÖV im (neuen) Heimatland kennenlernen
  - Den eigenen Aktionsradius erweitern
  - Motivation, eigene ÖV-Fahrten zu planen und durchzuführen
  - Kommunikation stärken und Freude bei der ÖV-Nutzung haben
- SOFT MEASURES**

## Warum öffentliche Verkehrsmittel nutzen?

Öffentliche Verkehrsmittel sind eine gute Alternative zum Auto. Vor allem in der Stadt gibt es ein gutes Netz, um den ÖV flächendeckend nutzen zu können.

Zu den öffentlichen Verkehrsmitteln zählen:

- » Zug
- » Bus
- » Straßenbahn
- » U-Bahn

Auch das Taxi ist ein öffentliches Verkehrsmittel.

Wenn Sie mit Ihren Zielgruppen arbeiten, können Sie Ihren KursteilnehmerInnen folgende unmittelbaren persönlichen Vorteile zum ÖV weitergeben:



→ *ÖV bietet Flexibilität und Individualität*

Der ÖV ist eine **einfache, sichere, bequeme** und **kostengünstige** Art der Mobilität. Öffentliche Verkehrsmittel eignen sich vor allem für die Stadt oder zum Pendeln zwischen Wohn- und Arbeitsort. Wenn die Wege zu weit zum Gehen oder Rad fahren sind oder wenn man etwas zu transportieren hat, ist der ÖV ebenso gut geeignet. Ist man mit Zug oder U-Bahn unterwegs, **ent-**

**kommt** man **Verkehrsstaus**, auch mit Bussen, die auf eigenen Busspuren fahren. An einem **Regentag** sind öffentliche Verkehrsmittel ebenso eine gute Alternative zum Gehen und Rad fahren.



→ **ÖV schont die Umwelt**

Die Nutzung des ÖV hat **positive Auswirkungen** auf die **Umwelt**. Züge und Busse brauchen weit weniger Energie (pro Personenkilometer) als Autos, da mehr Fahrgäste pro Fahrzeug transportiert werden können. Sie produzieren weit weniger Schadstoffe und halten somit unsere Luft sauberer.



→ **ÖV ist platzsparend**

Der Öffentliche Verkehr braucht **weniger Platz** und verursacht nicht so viel Lärm wie Kraftfahrzeuge. Ein Bus kann bis zu 50 Autos ersetzen, ein Zug bis zu 1.300 Autos!



→ **ÖV fördert soziale Kontakte**

Wenn man mit Bus, Straßenbahn, Zug, U-Bahn oder Taxi unterwegs ist, lernt man leicht neue Menschen kennen. Außerdem macht es Spaß, gemeinsam mit Freunden, Bekannten und KollegInnen unterwegs zu sein und man kann nebenbei die (neue) Umgebung erkunden. ÖV ist somit eine **soziale Aktivität**.

## Aufbau des Trainingsmoduls

Die Lehr- und Trainingsmaterialien von *TOGETHER on the move* enthalten wertvolle Richtlinien und Unterlagen zur Umsetzung von Kursen und Trainings zum ÖV. Diese Materialien können sowohl von Sprach- und IntegrationstrainerInnen als auch von interessierten Personen verwendet werden, die mit Menschen mit Migrationshintergrund arbeiten und die Materialien zum ÖV verwenden oder selbst Trainings durchführen möchten.

Das Trainingsmodul **Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel** besteht aus folgenden Teilen:

- Leitfaden für TrainerInnen „Alles zum Thema Öffentlicher Verkehr“ mit folgenden Inhalten:
  - » Die Vorteile des ÖV
  - » Basisinformationen zum ÖV (Vorbereitung, Planung und Durchführung einer ÖV-Fahrt)
  - » ÖV & Sicherheit
  - » ÖV mit Kindern, älteren Menschen und Personen mit eingeschränkter Mobilität
  - » ÖV in ländlichem Gebiet
  - » Tipps zur Durchführung von Aktivitäten und Trainingskursen zum ÖV



- Eine exemplarische Trainingseinheit mit konkreten Übungen für die KursteilnehmerInnen:  
Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- Arbeitsblätter für die KursteilnehmerInnen
- Hilfreiche Links zum Thema ÖV und ÖV-Einrichtungen

**Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit diesem Trainingsmodul!**



# Einführung zum Trainingsmodul

## *Eco-driving – Spritsparendes Autofahren*

Dieses Trainingsmodul zum spritsparenden Autofahren oder „Eco-driving“ richtet sich an Personen und Institutionen, die im Bereich der Integration und Migration tätig sind und Menschen mit Migrationshintergrund in der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen möchten. Die vorliegende Einführung enthält grundlegende Informationen zum Autofahren und wie man mit der richtigen Fahrweise Treibstoff sparen kann.

Das Trainingsmodul richtet sich an LehrerInnen und TrainerInnen von Sprach- und Integrationskursen, ErwachsenenbildnerInnen in formalen Lernprozessen und alle interessierten Personen, die im Bereich der Integration zu diesem Thema auf informeller Ebene lehren und lernen. Es zielt darauf ab, allgemeine Basisinformationen zu Autos und Autofahren bzw. zu einer spritsparenden Fahrweise und deren Vorteilen zu vermitteln.

### Ziel des Trainingsmoduls *Eco-driving*

Das Projekt *TOGETHER on the move* möchte Menschen mit Migrationshintergrund bei der Wahl energieeffizienter Verkehrsmittel unterstützen. Mobilität spielt eine wichtige Rolle im Integrationsprozess und nachhaltige Verkehrsmittel können eine gute Option sein, um Mobilität zugänglich und erschwinglich zu machen und sie bieten gute Möglichkeiten zur Interaktion mit der Umwelt.

Das vorliegende Modul beleuchtet Möglichkeiten und Bedeutung der energieeffizienten Nutzung von motorisierten Individualverkehrsmitteln (im Wesentlichen PKWs). Diese wird oft als spritsparende Fahrweise oder „Eco-driving“ bezeichnet. Das Autofahren besitzt in den meisten Gesellschaften eine bedeutende Rolle. Es stellt ein Statussymbol dar und wird oft mit einem Gefühl von Freiheit und Lebensstil verbunden. Andererseits werden Autos einfach dann benutzt, wenn andere Verkehrsmittel nicht zur Verfügung stehen oder mit erheblichen Nachteilen verbunden sind. Ein Auto zu besitzen, kann die einzige Möglichkeit darstellen, mobil zu sein und mit der Außenwelt verbunden zu bleiben. Die stetige Zunahme von Autos führt jedoch zunehmend zu Überlastungen im Straßenverkehr und zu negativen Auswirkungen auf unsere Umwelt und unser gesellschaftliches Leben.

Eco-Driving bezeichnet die Art und Weise, Autos möglichst umweltschonend zu nutzen. Diese spritsparende Fahrweise soll Menschen mit Migrationshintergrund in diesem Modul näher gebracht werden.



Studien zeigen, dass MigrantInnen, vor allem Frauen, seltener Autos benutzen, obwohl sie in personenreicheren Haushalten leben.<sup>1</sup> Allerdings wird der Besitz eines Führerscheins und eines Autos für die Mehrheit der MigrantInnen, die sich noch kein Auto leisten können, als äußerst erstrebenswert erachtet. Darüber hinaus zeigen einige Studien, dass MigrantInnen, die ein Auto besitzen, es deutlich häufiger benutzen als die einheimische Bevölkerung.<sup>2</sup>

Folgende Zielgruppen können mit diesem Trainingsmodul angesprochen werden:

- Personen (mit und ohne Führerschein), die an Autos und Autofahren interessiert sind.
- Personen, denen die Vorteile der spritsparenden Fahrweise nicht oder wenig bekannt sind und für die Informationen zum persönlichen Nutzen zum effizienten Autofahren vorteilhaft sind.
- Personen, die die Landessprache erlernen und mehr über Autos und spritsparende Fahrweise erfahren möchten.

Für diese Zielgruppen werden im vorliegenden Trainingsmodul *Eco-driving* im Rahmen des Projekts *TOGETHER on the move* Lehr- und Trainingsmaterialien rund um das Thema Autos und spritsparendes Autofahren zur Verfügung gestellt.

<sup>1</sup> Transport Behaviour among Immigrants – An Equation with Many Unknowns. Quelle: Kasper, Birgit/Reutter, Ulrike/Schubert, Steffi (2007) und Reutter, Ulrike (2008)

<sup>2</sup> Quelle: Kasper, Birgit/Reutter, Ulrike/Schubert, Steffi (2007)



## Lernziele im Trainingsmodul

Die Lernziele für Menschen mit Migrationshintergrund umfassen:

- Informationen zu Zahlen und Fakten rund um das Thema Auto und Autofahren zur Verfügung haben
  - Erlernen der Verkehrsregeln und Verkehrssicherheitsvorschriften im (neuen) Heimatland
  - Über die Kosten des Autofahrens Bescheid wissen
  - Lernen, wie man effizient fährt (Kennenlernen von Spritspartipps)
  - Kennenlernen der Vorteile einer spritsparenden Fahrweise (für Einzelne und für die Gesellschaft)
  - Informationen über praktische Eco-driving-Kurse im (neuen) Heimatland erhalten
  - Verbesserung der Sprachkenntnisse durch die bereitgestellten Lernunterlagen
- HARTE MASSNAHMEN**
- WEICHE MASSNAHMEN**
- Soziale Inklusion und Interaktion mit dem Umfeld
  - Motivation für das Thema Eco-driving
  - Sensibilisierung für eine spritsparende Fahrweise (im Gegensatz zu „altem“ Fahrverhalten)
  - Sensibilisierung für die Vorteile des spritsparenden Autofahrens
  - Informationen zu Alternativen zum Auto als Verkehrsmittel erhalten
  - Kennenlernen der Mobilitätskultur im (neuen) Heimatland



## Warum spritsparend Autofahren?

Mit einer spritsparenden Fahrweise spart man Kosten, behält jedoch eine hohe Flexibilität und Individualität. Die Haupthindernisse, die Menschen vom spritsparenden Fahren abhalten, sind vor allem die geringen Kenntnisse darüber, wie man energieeffizient fährt, oder dass vermutet wird, dass eine solche Fahrweise ein langsames Vorankommen und weniger Fahrfreude bedeutet. Dieses Modul zeigt auf, dass man durch Eco-driving nicht nur Geld spart, sondern sicherer unterwegs ist, Fahrzeug und Motor schont und das Fahren mehr genießen kann.



### → Vorteile für FahrerInnen

Der wichtigste persönliche unmittelbare Nutzen von Eco-Driving ist die Einsparung von Treibstoffkosten. Die Erfahrung zeigt, dass man durch eine spritsparende Fahrweise bis zu 15% der Treibstoffkosten sparen kann. Im Durchschnitt verbrauchen FahrerInnen, die ein Spritspar-Fahrtraining absolviert haben, etwa 6% weniger Treibstoff und sparen damit rund 600 Euro im Jahr.<sup>1</sup>

Eco-driving-Trainings werden aufgrund ihrer kurzen Amortisationsdauer besonders gut von Fuhrparkunternehmen angenommen, insbesondere für Lkw- und BusfahrerInnen. Im Gegensatz dazu ist es in einzelnen Ländern nach wie vor schwierig, private FahrerInnen für Eco-driving-Trainings zu interessieren. Studien zeigen, dass sich Menschen in der Regel sich mehr für technische Innovationen interessieren, als dafür, ihr Fahrverhalten zu ändern.<sup>2</sup> Aus diesem Grund vermeiden viele aktuelle Eco-Driving-Initiativen den Begriff „Spritsparen“ und sprechen eher von „moderner Fahrweise“, die perfekt auf die heutige Motorengeneration abgestimmt ist.



### → Vorteile für BeifahrerInnen

Auch BeifahrerInnen profitieren vom entspannten und ruhigeren Fahrstil, durch den sich Eco-Driving auszeichnet (gleichmäßiger statt ruckartiger Einsatz von Gaspedal, Lenkung, Getriebe und Bremsen). Weitere Vorteile für BeifahrerInnen sind höhere Verkehrssicherheit und weniger Lärmerzeugung.

<sup>1</sup> Quelle: Fiat (2010) ECO-DRIVING UNCOVERED. The benefits and challenges of eco-driving, based on the first study using real journey data.

<sup>2</sup> Siehe 1. Quelle: Fiat (2010)



## Aufbau des Trainingsmoduls

Die Lehr- und Trainingsmaterialien von *TOGETHER on the move* enthalten wertvolle Richtlinien und Unterlagen zur Umsetzung von Kursen und Trainings zu energieeffizientem Verkehr. Diese Materialien können sowohl von Sprach- und IntegrationstrainerInnen als auch von interessierten Personen verwendet werden, die mit Menschen mit Migrationshintergrund arbeiten.

Das Trainingsmodul *Eco-driving* besteht aus folgenden Teilen:

- Leitfaden für TrainerInnen „*Alles zum Thema Eco-driving*“ mit folgenden Inhalten:
  - » Was bedeutet „Spritsparend Autofahren“?
  - » Wie fährt man effizient? (Sprintspartipps)
  - » Die Vorteile der spritsparenden Fahrweise
  - » Zahlen und Fakten rund ums Thema Auto
  - » Die Kosten des Autofahrens
  - » Nützliche Hilfsmittel und Instrumente zur Senkung des Kraftstoffverbrauchs
  - » Wie kann die spritsparende Fahrweise erlernt werden?
- Eine exemplarische Trainingseinheit mit konkreten Übungen für die KursteilnehmerInnen:
- *Die Verkehrsbeobachtung in der Praxis*
- Arbeitsblätter für die KursteilnehmerInnen
- Handouts für die KursteilnehmerInnen
- Hilfreiche Links zum Thema Eco-driving in Österreich



## Anmerkung zu diesem Trainingsmodul

Den HerausgeberInnen dieses Trainingsmoduls ist bewusst, dass LehrerInnen und TrainerInnen, die mit diesem Modul arbeiten, eventuell keine ExpertInnen auf dem Gebiet Autos und Fahrzeugtechnik sind. Möglicherweise besitzen die KursteilnehmerInnen auch nur geringe Kenntnisse über das Autofahren, verschiedene Fahrweisen oder technische Fachausdrücke, gerade in einer neu erlernten Sprache.

Aus diesem Grund stehen in diesem Trainingsmodul nicht so sehr die „klassischen“ (technischen) Eco-driving-Tipps im Mittelpunkt, sondern es soll das energieeffiziente Autofahren auf möglichst einfache Weise vermittelt werden. Ziel des Moduls ist vor allem das Bewusstmachen der Vorteile und des persönlichen Nutzens einer spritsparenden Fahrweise im Vergleich zur „alten, angelernten“ Fahrweise.

Dieses Trainingsmodul soll ein Impuls dafür sein, dass die KursteilnehmerInnen ihre eigenen Einstellungen und Fahrweisen beim Autofahren überdenken.

 ***Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit diesem Trainingsmodul!***