

06

bike to work

5. Juni bis 2. Juli 06

Die Mitmach-Aktion für Betriebe und ihre MitarbeiterInnen

Teilnahmeunterlagen für Betriebe



MIGROS



Mit Unterstützung von



**Bundesamt
für Gesundheit**



bike to work

Die Mitmach-Aktion für Betriebe und ihre MitarbeiterInnen

GESUNDHEITSFÖRDERUNG – NACHHALTIGE MOBILITÄT – KOSTENEINSPARUNGEN

Ziele

Die Aktion bike to work hat zum Ziel, 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. Die bewegende Idee bringt nicht nur mehr Schwung in den Betrieb, sondern hat nebenbei noch viele weitere positive Aspekte wie die Gesundheitsförderung bei den Mitarbeitenden und Kosteneinsparungen im Betrieb.

Gesundheitsförderung durch Bewegung

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. Und es sprechen noch weitere Vorteile dafür:

- Die Einsparung von teuren Parkplätzen
- Die Mitarbeitenden kommen schnell und entspannt zur Arbeit: keine Hektik im Stau, sondern Stressabbau durch Aktivität
- Der Betrieb verbessert seine CO₂-Bilanz und fördert die Gesundheit, ohne die Arbeitszeit zu belasten
- Der Betrieb profitiert von einem positiven Image und von zufriedenen Mitarbeitenden, denn Velofahren macht Spass

5. Juni – 2. Juli 06

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 zurückgelegt wird.

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 aus dem Pilot 05

Die IG Velo Schweiz führte im Frühling 05 zusammen mit der Migros erfolgreich das Pilotprojekt durch. Die Aktion stiess auf eine sehr hohe Akzeptanz und wurde von den Mitarbeitenden und Betrieben äusserst positiv aufgenommen: 1600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus 21 Migros-Betrieben der ganzen Schweiz nahmen an der Aktion teil.

38% UmsteigerInnen: Über ein Drittel aller Teilnehmenden sind mindestens für die Dauer der Aktion aufs Velo umgestiegen. Die Aktion ist übrigens auch in anderen europäischen Ländern (u.a. Deutschland, Dänemark, Norwegen) seit Jahren ein Erfolg.

Zeitplan 06

28. Februar 06	Anmeldeschluss für Betriebe
April 06	Betriebe werben intern TeilnehmerInnen
19. Mai 06	Anmeldeschluss Teams
5. Juni – 2. Juli 06	Aktion «bike to work» (4 Wochen)
August 06	Verlosung Wettbewerbspreise

Leistungen

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

- **Drucksachen:** Sie erhalten alle Drucksachen für die interne Werbung in gewünschter Anzahl (Teilnahmeflyer, Poster A3).
- **Leitfaden:** Sie bekommen einen Leitfaden zur Aktion und werden regelmässig per E-Mail über die wichtigsten Schritte informiert.
- **Textvorlagen:** Wir stellen Ihnen Vorlagen für Artikel in den internen Medien zu.
- **Medienarbeit:** Wir übernehmen die Medienarbeit zur Aktion und zum Engagement der teilnehmenden Betriebe.
- **Ideen:** Wir machen Ihnen Vorschläge für Begleitaktivitäten zur Aktion.
- **Wettbewerb:** Ihre Mitarbeitenden haben die Chance, am nationalen Wettbewerb tolle Preise zu gewinnen.

Nationaler Wettbewerb

Betriebspreise. Unter allen angemeldeten Betrieben verlosen wir einen Teamevent, einen Flossbau mit Fahrt auf einem Schweizer Fluss inkl. Barbecue und Happy Landing Cocktail, für 25 Personen im Wert von Fr. 5000.–, gesponsert von Eventure GmbH, und eine Elektrovelo Flyer Testflotte für eine Woche im Wert von Fr. 1800.–, gesponsert von Biketec.



Team- und Einzelpreise. Unter allen erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern* verlosen wir eine entspannende Wellness-Ferienwoche, eine Städtereise nach Hamburg, eine traumhafte Ballonfahrt, Alltags-Velos, wasserdichte Velotaschen, bequeme Velosättel und anderes mehr ...

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

VELOPLUS
www.veloplus.ch



ORTLIEB WATERPROOF

CityNightLine

FLYER



Hotel St. Raphael

SPORTXX
MIGROS



FITNESS PARK
MIGROS

SBB CFF FFS

Aufwand

Die IG Velo bietet den Betrieben eine durchdachte Aktion, welche mit wenig Aufwand umzusetzen ist. Jeder angemeldete Betrieb ernennt einen Koordinator, der für die interne Bewerbung der Aktion verantwortlich ist. Der Koordinator erhält alle nötigen Unterlagen zur Durchführung der Aktion von der IG Velo. Er sorgt dafür, dass alle Mitarbeitenden den Teilnahmeflyer 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 eineinhalb bis drei Arbeitstagen gerechnet werden.

Kosten

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

2 bis 200 Mitarbeiter:	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 Teilnahmeflyer gedruckt werden (Preis Fr. 500.–; ab 5000 Mitarbeitenden gratis).

Anmeldung

Betriebe melden sich direkt bei der IG Velo Schweiz an und ermöglichen so ihren Mitarbeitenden die Teilnahme an der Aktion und am Wettbewerb. **Anmeldeschluss** für Betriebe ist der **28. Februar 2006**. Bitte benutzen Sie die beiliegende Antwortkarte.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Falls Sie mehr wissen möchten, finden Sie weitere Unterlagen auf der Internetseite (z.B. Informationen zum Pilot bei der Migros, samt ersten Zahlen zur Evaluation).

IG Velo Schweiz
Gregor Zimmermann
gregor.zimmermann@igvelo.ch
Tel. 031 318 54 13
www.biketowork.ch

Sicherheit

Jeder kann etwas dafür tun, sicher unterwegs zu sein. Für die Teilnehmenden wird deshalb eine Sicherheits-Checkliste auf der Internetseite aufgeschaltet. Zudem vermittelt die IG 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
- Sicher im Sattel – Velofahrkurse für MitarbeiterInnen
- E-Bike Testflotte mieten
- Veloabstellplätze optimieren
- Sichere Anfahrtswege zum Betrieb

Sicherheitspartner der Aktion ist die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu



Toolbox

Alle vorgeschlagenen 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 für Fr. 200.– (anstatt Fr. 400.–) bei der IG Velo Schweiz bestellen.

bike to work 06

Betriebs-Anmeldung zur Aktion vom 5. Juni – 2. Juli 06

- Wir nehmen an der bike to work 06 teil.
- Wir bestellen die Toolbox «Veloförderung im Betrieb»
(Fr. 400.– resp. Fr. 200.– für Betriebe, die an bike to work 06 teilnehmen).

Betrieb/Institution

Adresse

PLZ, Ort

Kontaktperson/Koordinator

Funktion, Abteilung

Telefonnummer

E-Mail

Angaben zum Betrieb

Anzahl Beschäftigte

- Wir haben nur einen Standort. Wir haben _____ Standorte.

Wenn Ihr Betrieb mehrere Standorte in der Schweiz hat:

- Diese Anmeldung gilt für den ganzen Betrieb
(alle Standorte in der Schweiz).
- Wir melden nur den einen Standort (siehe Adresse) für
die Aktion an.

Ort, Datum

Unterschrift

Senden Sie die Antwortkarte bis spätestens 28.2.06 zurück.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung und den Leitfaden für Koordinatoren, mit welchem Sie die Aktion planen und durchführen. Alle Unterlagen werden Ihnen rechtzeitig zugestellt.



A

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Correspondance commerciale-réponse



IG Velo Schweiz
bike to work
Postfach 6711
3001 Bern

066

bike to work

5 juin au 2 juillet 2006

Une action pour les entreprises et leur personnel

Documents de participation pour les entreprises



Avec le soutien de



A vélo au boulot une action pour les entreprises et leur personnel

PROMOTION DE LA SANTE – MOBILITE DURABLE – AVANTAGES FINANCIERS

Objectif

Cette action s'adresse à toutes les entreprises et services publics de Suisse. «A vélo au boulot» veut encourager un maximum de pendulaires à se rendre au travail à vélo, ne serait-ce que sur une partie du trajet. Le but étant de promouvoir la santé du personnel, d'accroître le dynamisme de l'entreprise et de lui permettre de réaliser des économies.

Promotion de la santé à travers l'exercice physique

Un exercice physique régulier est essentiel pour rester en forme: 30 minutes par jour suffisent pour un effet positif sur la santé. Les personnes qui font du vélo sont en meilleure forme, plus performantes et ont donc moins d'arrêts maladies. Ainsi, la promotion du vélo est dans l'intérêt direct des entreprises. Voici quelques autres arguments qui plaident en faveur d'un tel engagement:

- Economies sur les places de parking
- Détente du personnel procurée par le vélo, évacuation du stress
- L'entreprise améliore son bilan CO₂
- L'entreprise profite d'une image positive: bonne santé et dynamisme de son personnel

Déroulement de l'action

Le concours a lieu du **5 juin au 2 juillet 06**. Les collaboratrices et collaborateurs s'inscrivent par équipes de 4, ou même de 2 ou 3 dans les petites entreprises ou les succursales. Les membres de l'équipe ne sont pas obligés d'effectuer les mêmes parcours ou d'avoir les mêmes horaires. **Combinaison transports publics/vélo**: les transports publics constituent un complément idéal pour les plus longues distances. C'est pourquoi, il suffit d'effectuer une partie du parcours à vélo. **Une équipe – un objectif**: le but de tous les participants est d'utiliser le vélo au cours du mois de l'action pendant au moins la moitié de leurs jours de travail. Ceux qui l'atteignent participent au tirage au sort doté de prix attractifs. La formation d'équipes permet de toucher davantage de personnes qui ne sont pas encore des cyclistes actifs. De plus, l'action peut créer une bonne ambiance et alimenter les conversations au sein de l'équipe ou du service.

Expérience pilote en 2005

Au printemps 2005, Pro Vélo Suisse a mené avec succès une première expérience pilote en collaboration avec Migros. 1600 collaboratrices et collaborateurs de 21 entreprises Migros ont participé à l'action dans toute la Suisse. **38% ont été convaincus**: plus d'un tiers de l'ensemble du personnel a adopté le vélo au moins pendant la durée de l'action. Des promotions similaires remportent depuis des années un fort succès dans d'autres pays, notamment en Allemagne, au Danemark et en Norvège.

Calendrier de l'action 06

28 février 06	Clôture des inscriptions pour les entreprises
avril 06	Recrutement des participants par les entreprises
19 mai 06	Clôture des inscriptions pour les équipes
5 juin – 2 juillet 06	Action «A vélo au boulot» (4 semaines)
août 06	Tirage au sort des prix du concours

Prestations

Pourquoi déployer de grands efforts pour mettre sur pied une telle action? Vous pouvez vous les épargner: Pro Vélo Suisse met à votre disposition des actions prêtes à l'emploi dont la mise en œuvre est particulièrement simple et avantageuse. Voici les prestations dont vous bénéficierez:

- **Imprimés:** Nous vous remettons tout le matériel nécessaire pour votre publicité interne (prospectus de participation, poster A3).
- **Mémento:** Vous recevrez le mémento pour les coordinateurs et des informations régulières par courriel sur les principales étapes.
- **Modèles de texte:** Nous mettons à votre disposition des modèles pour un article dans vos médias internes.
- **Travail de presse:** Nous nous chargeons du travail de presse relatif à l'action et à l'engagement des entreprises participantes.
- **Idées:** Nous vous soumettons des propositions d'activités parallèles.
- **Concours:** Votre personnel a des chances de gagner de beaux prix au concours.

Concours national

Prix de l'entreprise. Deux prix seront attribués par tirage au sort entre toutes les entreprises inscrites. Construction d'un radeau et promenade sur une rivière suisse, avec barbecue et cocktail «Happy Landing», pour 25 personnes d'une valeur de Fr. 5000.–, prix sponsorisé par Eventure GmbH. Flotte de vélos électriques Flyer à tester pendant une semaine, prix d'une valeur de Fr. 1800.– sponsorisé par Biketec.



Prix d'équipes et individuels. Parmi tous les participants et participantes ayant atteint l'objectif du concours*, nous procéderons au tirage au sort des prix suivants: une semaine de vacances wellness, escapade à Hambourg, promenade en montgolfière, vélos de ville, sacs étanches, selles confortables, et plus encore ...

* Tous ceux qui, dans le mois de l'action, ont utilisé le vélo pour les trajets pendulaires pendant au moins la moitié de leurs jours de travail.

VELOPLUS
www.veloplus.ch



ORTLIEB WATERPROOF

CityNightLine

FLYER
vélos électriques



Hotel St. Raphael

SPORTXX
MIGROS



FITNESS PARC
MIGROS

SBB CFF FFS

Charge de travail

Pro Vélo Suisse offre aux entreprises une action clé en mains. Chaque entreprise inscrite désigne un coordinateur responsable de la promotion interne. Celui-ci recevra tout le matériel nécessaire de la part de Pro Vélo Suisse. Il fait parvenir les prospectus de participation à tout le personnel et annonce l'action par le biais des médias internes. Toutes les tâches du coordinateur sont précisées dans le mémento pour les coordinateurs. En fonction de la taille de l'entreprise, la charge de travail varie d'un jour et demi à trois jours.

Coût

Les frais de participation sont calculés en fonction de la taille de l'entreprise (effectif du personnel):

2 à 200 collaborateurs:	Fr. 200.–
plus de 200 collaborateurs: Fr. 200.– et par personne suppl.	Fr. 0.50
plus de 5000 collaborateurs: Fr. 2600.– et par personne suppl.	Fr. 0.10

Calculez vos frais de participation on-line: www.biketowork.ch -> Entreprise -> Coût

Pour les entreprises de plus de 1000 collaborateurs, un logo individuel peut être imprimé sur le prospectus de participation (prix: Fr. 500.–; gratuit pour les entreprises de plus de 5000 collaborateurs).

Inscription

Les entreprises s'inscrivent auprès de Pro Vélo Suisse et permettent à leur personnel de participer au concours. **Clôture des inscriptions** pour les entreprises: **28 février 2006**. Veuillez utiliser la carte-réponse annexée.

Nous sommes volontiers à votre disposition pour tout renseignement. Si vous souhaitez en savoir davantage, vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet (par exemple concernant l'expérience pilote chez Migros, y compris les premiers chiffres de l'évaluation).

Pro Vélo Suisse
Mathilde Geiges
mathilde.geiges@pro-velo.ch
031 318 54 11
www.biketowork.ch

La sécurité

Pro Vélo Suisse diffuse une check-list de la sécurité sur son site Internet à l'intention de tous les participants. Nous soumettons également aux entreprises **des idées d'actions parallèles** autour du vélo, et plus particulièrement, sur le thème de la sécurité. Sur www.biketowork.ch vous trouverez une description plus précise des actions suivantes:

- Action en faveur du port du casque
- Contrôle de la sécurité des vélos
- Mise en place d'un cours de conduite cycliste
- Location d'une flotte de vélos électriques à titre d'essai
- Optimisation du stationnement des vélos
- Carte de l'accessibilité de l'entreprise

Le Bureau suisse de prévention des accidents bpa est notre partenaire dans le domaine de la sécurité.



Toolbox

Toutes les actions parallèles sont extraites du Toolbox «Promotion du vélo». Cet outil est à la disposition des entreprises qui souhaitent améliorer leur plan de déplacement entreprise pour encourager la mobilité douce. Il réunit un ensemble de mesures, conseils, informations en vue de planifier et de réaliser avec succès la promotion du vélo dans l'entreprise. Il contient un catalogue de **plus de 30 mesures concrètes** complétées par des exemples pratiques représentatifs. Les entreprises qui participent à l'action «A vélo au boulot» peuvent obtenir ce Toolbox auprès de Pro Vélo Suisse au prix de Fr. 200.– au lieu de 400.–.

A vélo au boulot 06

Inscription des entreprises à l'action du 5 juin au 2 juillet 2006

- Nous participons au concours A vélo au boulot 2006.
- Nous commandons le Toolbox «Promotion du vélo» (Fr. 400.– ou Fr. 200.– pour les entreprises qui participent à l'action A vélo au boulot 06).

Entreprise/Institution

Adresse

Code postal/Lieu

Personne de contact/Coordinateur

Fonction

Numéro de téléphone

E-mail

Informations sur l'entreprise

Nombre d'employés travaillant dans l'entreprise

- Emplacement unique. Nous avons _____ emplacements.

Si votre entreprise a plusieurs localisations dans toute la Suisse:

- Cette inscription concerne toute l'entreprise (pour tous les emplacements).
- Nous inscrivons seulement l'entreprise localisée à l'adresse ci-dessus.

Lieu, date

Signature


Retourner le formulaire au plus tard le 28 février 06.

Vous recevrez une confirmation d'inscription et le memento pour les coordinateurs afin de prévoir et organiser l'action en détail. Tous les documents vous seront distribués à temps.

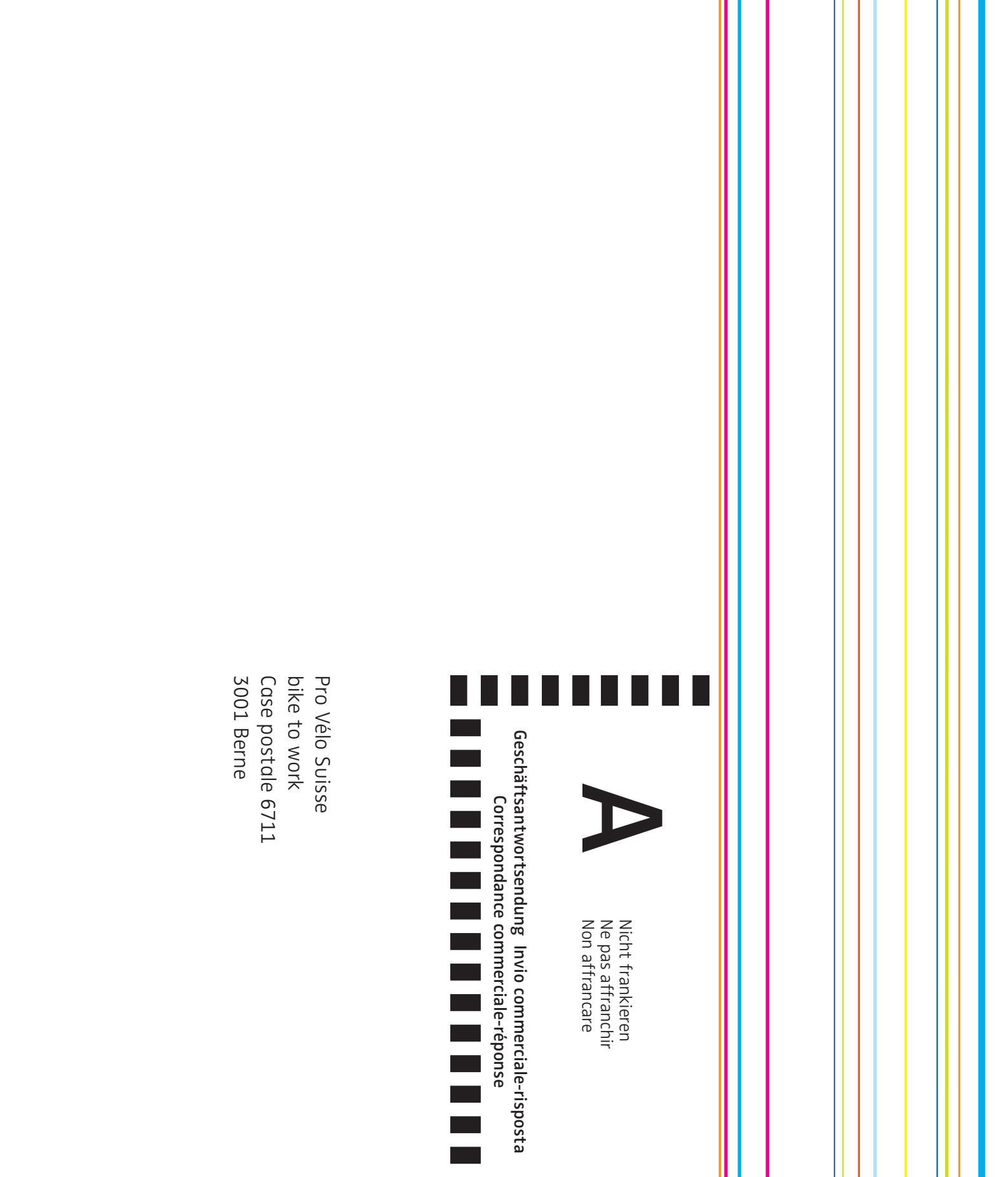


A

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
Correspondance commerciale-réponse



Pro Vélo Suisse
bike to work
Case postale 6711
3001 Berne