

**SPORTLICH
MACH MIT!
ZUM SPORT**

**FAITES DU SPORT
EN ALLANT
AU SPORT!**

Mobilitätstipps für Sportlerinnen und Sportler in Vereinen

Sport treiben steht für Fitness, Gesundheit und Spass. Schon der Weg zum Sport kann sportlich sein.

Hier finden Sie Anregungen, wie Sie auf neue Art mobil sein können und Sie erfahren, welche Vorteile damit verbunden sind.



Bau-, Verkehrs- und Energiedirektion, Generalsekretariat
Direction des travaux publics, des transports et de l'énergie, Secrétariat général

a r e

Bundesamt für Raumentwicklung
Office fédéral du développement territorial
Ufficio federale dello sviluppo territoriale
Federal Office for Spatial Development



BAG OFSP



BASPO Bundesamt für Sport Mäggligen
OFSPD Office fédéral du sport Mâconnin
UFSPO Ufficio federale dello sport Maccolin
UFSPD Ufficio federal da sport Mäggligen



energie schweiz



suisse énergie

Human Powered Mobility

Aus eigener Kraft vorwärts kommen

HPM kurz erklärt

Human Powered Mobility steht für die Fortbewegung mit Muskelkraft - zu Fuss, mit dem Velo, mit Skates, mit dem Kickboard oder per E-Bike. Mit der Förderung von HPM leisten Sie einen Beitrag zur Reduktion des motorisierten Individualverkehrs und zur Verbesserung der persönlichen Fitness.

Im Verein können Sie folgende Förderungsmassnahmen ergreifen:

Motivation der Leitenden

Informieren Sie die Trainerinnen und Trainer über die positiven Auswirkungen von HPM. Zeigen Sie den Gewinn, wenn bereits die Anreise ins Training integriert wird (Aufwärm-Effekt, mehr Zeit für das eigentliche Training) und den Nutzen für die Rückreise, wenn die Muskeln gelockert werden.

Information

Motivieren Sie die Vereinsmitglieder, den Weg ins Training zu Fuss, mit dem Velo oder mit den Skates zurückzulegen. Schaffen Sie ein entsprechendes Informationsblatt, in welchem die Velorouten, Abstellplätze, die wichtigsten öV-Verbindungen etc. eingezeichnet sind.

Infrastruktur

Zum Abstellen und Aufbewahren der HPM-Geräte braucht es eine ansprechende Infrastruktur: Intervenieren Sie bei der Gemeinde, falls nicht genügend Plätze an geeignetem Ort und gut einsehbar vorhanden sein sollten.

Benötigen Sie für Ihre Sportart grössere Ausrüstungsgegenstände, so suchen Sie mit der Abwertschaft oder dem Betreiber der Anlage nach Lösungen, damit die Aktiven ihre Ausrüstung in der Anlage deponieren können.

Vereinsleben/Veranstaltungen

Wählen Sie für die Runde nach dem Training ein Restaurant, welches unmittelbar neben der Sportanlage liegt. So können auch Fussgängerinnen und Fussgänger sowie und Velofahrende beim gemütlichen Teil dabei

sein. Das Gleiche gilt auch für Versammlungen, Events etc.: Die Wahl von Austragungsort und -zeit beeinflusst die Verkehrsmittelwahl der Teilnehmenden!

Und das ist Ihr Nutzen:

Muskellockerung/Aufwärmeffekt

Wird der Weg ins Training mit eigener Muskelkraft zurückgelegt, werden die Muskeln gelockert und/oder aufgewärmt. Machen alle mit, gewinnen Sie wertvolle Zeit für taktische und technische Übungen im Training.

Geschwindigkeit / Zeit

HPM ermöglicht besonders innerstädtisch schnelle Fortbewegung und ein effizientes Verschieben von A nach B. Velo fahren ist bei Distanzen bis zu 3 Kilometern mindestens ebenso schnell wie Auto fahren, und die Zeit für die Parkplatzsuche entfällt..

Umwelt

Natürlich profitiert die Umwelt, wenn Sport treibende human powered unterwegs sind.

Anwohnerinnen und Anwohner

Sie tragen dazu bei, die Anwohnerschaft vom Suchverkehr zu entlasten.

Beispiele aus der Praxis

BC Schüpfen: Die Trainer des BC Schüpfen fahren bewusst mit dem Velo ins Training. So nehmen Sie ihre Vorbildfunktion wahr.

CarPooling

Mitfahren und Mitfahren lassen

CarPooling kurz erklärt

CarPooling bedeutet gemeinsames Autofahren – mitfahren und mitfahren lassen. Dies ist dann sinnvoll, wenn zwei oder mehr Personen den gleichen Weg ins Training oder zur Arbeit haben. Sie sparen Fahrkosten, können sich unterhalten und die Mitfahrenden konzentrieren sich besser auf die bevorstehende Aktivität. Von besonderer Bedeutung ist CarPooling bei der Anreise zum Wettkampf.

Nachstehend einige Anregungen, wie Sie CarPooling in Ihrem Verein fördern können:

Minibus-Transporte

Firmen verfügen häufig über eigene Kleinbusse, die sie übers Wochenende Sportvereinen zur Verfügung stellen (gegen Entschädigung oder als Sachleistung/Sponsoring). 1 Minibus kann 3 – 5 Autos ersetzen.

Unterstützung Teamverantwortliche

Unterstützen Sie die Teamverantwortlichen bei der Organisation der Anreise zu den Wettkämpfen, indem Sie nach geeigneten Lösungen für den gesamten Verein suchen (z.B. Vereinbarung mit Firma, Sponsor oder Bus-Vermieter). Machen Sie das Angebot an der Vereinsversammlung bekannt und stellen Sie als Hilfsmittel ein Falblatt mit den wichtigsten Informationen zur Verfügung.

Anreiz zur Selbstorganisation

Auf der Homepage ihres Vereines können Sie aktiv CarPooling- Plätze vermitteln. Legen sie Regeln fest, wie die Fahrer entschädigt werden (Km-Ansatz etc.)

Und das ist Ihr Nutzen:

Kostenersparnis

CarPooling spart Betriebskosten beim Fahrzeug, spart Kosten für Parkgebühren...

Team spirit

Wer in der Fahrgemeinschaft fährt, geht disziplinierter ins Training; im Fahrzeug werden taktische Diskussionen geführt, der Teamgeist wird gefestigt.

Beispiel aus der Praxis

Beim Kauf eines neuen Busses für die Institutsverwaltung konnten die NLB_- Handballerinnen von Uni Bern ihr Anliegen durchsetzen, dass ein 16-Plätzer anstelle eines 11-plätziges Busses gekauft wurde. Seither kann die ganze Equipe gemeinsam zu den Auswärtsspielen reisen, sofern sie nicht den Zug benützt.

Förderung des öffentlichen Verkehrs Ohne Stau – ohne Stress

Öffentlicher Verkehr nutzen

Die Benutzung des öffentlichen Verkehrs zum Besuch des Trainings oder von Wettkämpfen bietet allen Beteiligten Vorteile. Denn der öffentliche Verkehr gilt als sicheres, effizientes und ökologisches Verkehrsmittel.

Der Handlungsspielraum zur Förderung des öffentlichen Verkehrs ist gross; lassen Sie sich von den nachstehenden Anregungen inspirieren:

Trainingsorganisation

Legen Sie die Trainingszeiten so fest, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den öffentlichen Verkehr nutzen können (z.B. Trainingsende auf Busfahrplan abstimmen)

Spesenentschädigungen

Falls Ihr Verein den Aktiven im Leistungssport oder den Trainerinnen und Trainern Spesenentschädigungen ausrichtet, können Sie den Preis für das öV-Ticket als Basis definieren. Weshalb diese Personen mit Vorbildfunktion nicht sogar zur Benützung des öV verpflichtet?

Informationen

Machen Sie die Vereinsmitglieder gezielt auf die Anreise-Möglichkeiten mit dem öffentlichen Verkehr aufmerksam. Dazu gehören Fahrpläne, Erreichbarkeit der Sportanlagen/der nächsten Haltestelle etc.

Schnittstellen verbessern

Organisieren sie Sammeltransporte zu öV-Knotenpunkten, von welchen die weitere Reise mit Zug/Bus zurückgelegt werden kann.

Vorbilder werben

Die Spieler oder Spielerinnen der ersten Mannschaft sind immer Vorbilder für die Jungen. Je mehr den ÖV nutzen, desto mehr Nachahmer wird es geben.

Und das ist Ihr Nutzen:

Entspannt ankommen, Konzentration aufbauen

Die Fahrzeit im öffentlichen Verkehr kann man zum Abschalten und / oder zur mentalen Vorbereitung des Wettkampfes /Trainings nutzen

Teambesprechung und Wettkampfvorbereitung:

Die gemeinsame Anreise zum Wettkampf im ÖV ermöglicht Teambesprechungen, Gruppen- und Einzelgespräche etc. Auf der Rückreise bleibt für einmal genügend Zeit für die Auswertung des Anlasses.

Team spirit

Gemeinsam unterwegs sein sorgt nicht zuletzt für gute Stimmung und besseren Zusammenhalt im Team.

Beispiele aus der Praxis

DHC Biel-Seeland: Seit 1996 fahren die Juniorinnen zu sämtlichen Turnieren und Meisterschaftsspielen mit dem öffentlichen Verkehr. 2 Vizeschweizermeistertitel bei den U17 Juniorinnen zeigen: Den Gewinn hat nicht nur die Umwelt. Der Teamgeist wurde gestärkt, im Zug wurde das mentale Training gefördert und die Spielerinnen erschienen immer aufgewärmt in der Halle des Gegners.

Kommunikation

Gut kommuniziert – halb gewonnen

Kommunikation – das A und O für Ihren Erfolg

Mit einer guten Kommunikation animieren Sie die Sport treibenden zur Nutzung der umweltfreundlichen Verkehrsmittel.

Hier finden Sie einige Beispiele, wie Sie mit einfachen Mitteln Einfluss nehmen können:

Vereinsorgane

Informieren Sie die Vereinsmitglieder regelmässig über die Möglichkeiten der Nutzung von HPM, ÖV oder CarPooling. Zeigen Sie erfolgreiche Massnahmen auf (z.B. von einzelnen Mannschaften, anderen Vereinen etc.) und ermöglichen Sie den Erfahrungsaustausch.

Leitfaden Kommunikation

Legen Sie (Mindest-)Regeln fest, wie bei der Organisation von Anlässen über die verschiedenen Möglichkeiten für die An- und Rückreise informiert werden soll. (z. B. Abdruck ÖV- Fahrpläne, Standortpläne mit Velowegen und Abstellplätzen etc.)

Infoblätter

Entwerfen Sie kurze Infoblätter für die Aktiven, mit Fahrplänen/Velorouten / Hallenplänen, Organisation der Parkplätze etc. Machen Sie auch von der Vereins- Homepage Gebrauch.

Verband sensibilisieren

Nehmen Sie beim Verband Einfluss, dass bei Wettkampf- und Spielplangestaltung der ÖV berücksichtigt wird (Wettkampforte, Anspielzeiten, Turnierform statt Kurzeinsatz etc.).

Und das ist Ihr Nutzen:

Imagegewinn

Sie werden als aktiver Verein wahrgenommen, der die Sport treibenden rundum begleitet und berät.

Gelöste Mobilitätsprobleme

Dank guter Information reduzieren Sie die Hemmschwelle zur Benutzung des umweltfreundlichen Verkehrs und zeigen einfache Lösungen für Anreise zum Training oder zum Wettkampf.

Beispiele aus der Praxis

UBOL Suisse: Die umweltbewussten Orientierungsläufer /innen Schweiz führen sämtlich Wettkämpfe an Orten durch, die mit dem ÖV erschlossen sind. In allen Broschüren sind die ÖV- Verbindungen aufgeführt, in den eigens hergestellten OL- Karten sind die Haltestellen integriert.

Vereinsleitbild: Verantwortung übernehmen!

Leitplanken setzen

Eine klare Umweltstrategie von Seiten des Vereines, Verbandes oder auch der Sportgruppe hilft Ihnen, die anvisierten Ziele zu formulieren und umzusetzen. Sie dient auch als Motivation, Anstrengungen zur umwelteffizienten Mobilität zu unternehmen.

Nachstehend einige Anregungen, wie Sie das Mobilitätskonzept in Ihrem Verein verankern können:

Mobilitätskonzept Verein

Setzen Sie sich dafür ein, dass im Verein ein Mobilitätskonzept im Vereinsleitbild integriert wird. Ein solches Konzept beinhaltet Ziele und allgemeingültige Richtlinien für die Mobilität im Verein.

Mobilitätsverantwortliche

Bestimmen Sie in Ihrem Verein eine(n) Mobilitätsverantwortliche(n) pro Mannschaft, welcher die Umsetzung von umwelteffizienten Massnahmen vorantreibt. Der /die Mobilitätsverantwortliche berät die Mannschaften, motiviert die Mitglieder und betreibt Öffentlichkeitsarbeit. Im Idealfall wird er / sie unterstützt durch jemanden der Mannschaft, der für diese Thematik einsteht.

Vorbilder wirken lassen

Spitzensportlerinnen und -sportler sind immer Vorbilder. Deren Einbindung hilft Ihnen, ihre Mobilitätsstrategie umzusetzen (z.B. anstelle eines Gratis-Auto ein Bahn GA etc.).

Veranstaltungen

Definieren Sie Mobilitätsregeln für die Durchführung von Sportveranstaltungen. Alle Vereinsgruppen sind angehalten, das Konzept umzusetzen, wobei die genaue Ausgestaltung den Mannschaften überlassen wird.

Und das ist Ihr Nutzen:

Imagegewinn

Sie werden als aktiver Verein wahrgenommen, der überzeugt für gesellschaftliche Anliegen eintritt und seine Mitglieder umfassend begleitet und berät.

Beispiele aus der Praxis

TV Nidau: Das neuen Leitbild des TV Nidau legt fest, dass alle offiziellen Aktivitäten mit möglichst umweltschonenden Fortbewegungsmitteln erfolgen. Für Fahrten zu Wettkämpfen ist eine Entschädigung vorgesehen, wenn diese mit dem ÖV zurückgelegt werden.

