Vi cykler til arbejde

Idékatalog

Brug "Vi cykler til arbejde" til at få liv på din arbejdsplads.

Formålet med **Vi cykler til arbejde** er helt enkelt at øge folkesundheden ved at få flere til at bruge cyklen til og fra arbejde.

Læs om hvordan jeres arbejdsplads kan gå aktivt ind i kampagnen, hverve deltagere og lave forskellige arrangementer i kampagneperioden. Der er også gode råd til, hvordan I kan fremme en attraktiv og cykelvenlig arbejdsplads. Nogle ideer egner sig bedst til lidt større virksomheder, men de fleste kan også bruges på mindre arbejdspladser.

Lad jer inspirere af denne liste og læs mere uddybende om emnerne på de næste sider.

1. Synliggør **Vi cykler til arbejde**
2. Virksomheden betaler deltagergebyret
3. Gaver til alle tilmeldte
4. Konkurrencer
5. Kursus i cykelvedligeholdelse
6. Test konditallet før og efter kampagnen
7. Cykelløb
8. Hvem kommer først – cyklen eller bilen?
9. Fælles morgenmad
10. "Cykelbussen"
11. Bedste cykelhistorie/cykelbillede/holdkaptajn
12. Dagens/ugens cyklist
13. Oplægsholder
14. Brug cyklen mere på jeres arbejdsplads
15. Afslutningsarrangement
16. Opfølgning og evaluering
17. Cykelvenlig arbejdsplads

1. Synliggør Vi cykler til arbejde

I tilmeldingsperioden er der mange måder at synliggøre **Vi cykler til arbejde** på og på den måde få endnu flere deltagere:

- Send en e-mail med en opfordring om at tilmelde et hold til alle medarbejderne
- Reklamér via intranettet
- Lav en bannerreklame på jeres intranet
- Hæng plakater op og læg foldere i kantinen og på udvalgte steder
- Lav et spot, der kan køre på storskærme
- Lav infokort til bordene i kantinen
- Skriv en hverveartikel i jeres medarbejderblad

Vi cykler til arbejde-sekretariatet kan levere grafisk materiale alt efter behov.
Kontakt os på **vcta@dcf.dk** eller download selv på **www.vcta.dk** under *Presse.*

2. Virksomheden betaler deltagergebyret

I dag betaler 2/3 af alle virksomheder deltagergebyret for deres medarbejdere. Selv om det kun drejer sig om 50 kr. pr. deltager, betyder det meget, at virksomheden betaler og dermed direkte opfordrer medarbejderne til at cykle.
Efter aftale med sekretariatet kan virksomheden få tilsendt en samlet faktura i begyndelsen af maj, hvis der er mange deltagende hold. Aftalen skal indgås inden tilmelding. Ring til Karen i sekretariatet på 40708359 for at høre mere.

3. Gaver til alle tilmeldte

En gave til alle deltagere kan betyde meget for fællesskabsfølelsen. Det behøver ikke at være en stor ting – den skal bare vise deltagerne, at de er en del af et hold – et socialt fællesskab, evt. med firmalogo.

Forslag til små gaver:

- T-shirts, se årets kampagne T-shirt på www.vcta.dk
- Regnslag
- Let cykeljakke
- Cykelbeklædning
- Cykelhjelm
- Cykellygter
- Sportsflaske
- Vindtæt vest
- Mini værktøj/reparationskit
- Lappegrej
- Kopper med kampagnelogo
- Ringeklokke
- Cykelpumpe

Cyklistforbundets cykelbutik står klar med for gode ideer og tilbud til lækre gaver.
Husk at fortælle at I er med i **Vi cykler til arbejde**.

Cyklistforbundets butik
Rømersgade 5, 1362 København K
Tlf.: (+45) 3332 3121
www.shop.dcf.dk

4. Konkurrencer

Det motiverer, når der er præmier i udsigt. Derfor er det en god ide, hvis arbejdspladsen sætter en eller flere præmier på spil. Præmier til et helt hold bør være sociale som f.eks. billetter til et sportsarrangement, biografen, en tur i luftballon eller en skovtur på cykel. Er der tale om en præmie til en enkelt deltager, f.eks. en holdkaptajn, kunne det være en cykel, udstyr, cykeltøj el. lign.
Cyklistforbundets cykelbutik hjælper gerne med ideer og tilbud til præmierne.

Ideer til lodtrækning og præmiering:

- Lodtrækning blandt alle deltagende hold i virksomheden
- Lodtrækning blandt holdkaptajner
- Præmiering af det hold, der har cyklet flest dage til arbejde pr. deltager i løbet af kampagnen
- Præmiering af det hold, der har cyklet flest km pr. deltager i løbet af kampagnen

5. Kursus i cykelvedligeholdelse

Lav en aftale med en lokal cykelsmed om at holde et lille kursus i cykelvedligeholdelse for medarbejderne forud for kampagnestarten. I kan også tilbyde medarbejderne et cykeleftersyn, hvis de blot stiller deres cykel frem en bestemt dag/uge.

6. Test konditallet før og efter kampagnen

Det er altid dejligt at se en positiv udvikling. Kampagnen kan bruges til at måle en eventuel udvikling i deltagernes kondital, hvis det måles både før og efter kampagnen. For nye cyklister kan det give en fin indikation på, at en daglig cykeltur kan forbedre formen, og det kan motivere til at forsætte cykling i hverdagen til arbejde. De mere 'garvede' cyklister kan måske inspireres til at dyrke mere motion for at få et endnu højere kondital.

Dansk Firmaidrætsforbund laver sundhedstjek – læs mere på **www.firmaidræt.dk**.

7. Cykelløb

Arranger et cykelløb for alle medarbejderne forud for kampagnen, enten i byen eller i et skønt naturområde (følg f.eks. en rute i skoven). Lav evt. en stand, hvor deltagerne kan få et lille cykeleftersyn, inden løbet skydes i gang. Cykelløbet er en god anledning til at gøre opmærksom på cykling og sundhed samt **Vi cykler til arbejde**.

Cykelløbet kan også tage form som et sponsorcykelløb, hvor virksomheden sponsorerer et bestemt beløb pr. cyklet omgang på en fastsat bane/rute. Det samlede beløb kan gå til en medarbejderudflugt, frugtordning, humanitært arbejde el. lign.

8. Hvem kommer først – cyklen eller bilen?

I flere byer er biltrafikken så tæt, at det tidsmæssigt ikke kan betale sig at tage bilen til arbejde. Prøv at lave et lille forsøg med to medarbejdere, der henholdsvis kører i bil og cykler til arbejde. Få dem til at tage tid på turen. Kan det betale sig at tage bilen frem for cyklen? Forsøget kan selvfølgelig også inkludere de, der bruger offentlig transport.

9. Fælles morgenmad

Den dag kampagnen begynder, kan der være et fælles morgenbord for alle dem, der cykler til arbejde. Fordelen er, at der skabes samhørighed om aktiviteten. Her kunne der også uddeles en lille gave til alle, der deltager. Det kan f.eks. være regnslag, lappegrej eller cykelpumper. Se punkt 3.

10. ”Cykelbussen”

Cykelbussen fungerer ved, at man mødes ved særlige mødesteder (”stationer”) på bestemte tidspunkter og cykler sammen til arbejdspladsen. Når man følges eller ’ligger på hjul’, er turen ikke så anstrengende. Derudover giver Cykelbussen god mulighed for at snakke sammen, mens man cykler. Der skal være nogen, der styrer bussen. Disse ”chauffører” kan eventuelt belønnes med en præmie.
Der eksisterer flere Cykelbusser rundt om i landet, som motiverer folk til at tage cyklen til arbejde uanset vind og vejr. Nogle Cykelbusser er tilknyttet enkelte virksomheder, hvor andre er geografiske med medarbejdere fra forskellige virksomheder.

11. Bedste cykelhistorie/cykelbillede/holdkaptajn

I kan udskrive en konkurrence blandt deltagerne, hvor I opfordrer dem til at indsende deres bedste cykelhistorie eller cykelbillede. De kan også nominere den bedste holdkaptajn. I kan eventuelt bruge cykelhistorierne/billederne på jeres intranet eller sende dem til lokalavisen.

12. Dagens/ugens cyklist

Under kampagnen kan I kåre dagens eller ugens cyklist. Det kan f.eks. være en person i virksomheden, som er særlig cykelaktiv eller en person, der ikke tidligere har cyklet, men som nu er begyndt at cykle. Konkurrencen kunne evt. foregå via intranettet, hvor medarbejderne kan kåre eller nominere en person, som er særlig cykelentusiastisk.
Websitet www.doodle.com kan bruges til dette under ”settings”.

13. Oplægsholder

Der er mange sjove ting at bruge cyklen til. Og der findes mange inspirerende mennesker til at fortælle om det. Find et godt emne samt en god taler og inviter deltagerne i kampagnen til at komme og lytte med. Det

kunne f.eks. være et foredrag om at rejse verden rundt på cykel, om cykelferier i Danmark eller udlandet, eller en der har fokus på de psykiske og fysiske fordele der er for den enkelte.

14. Brug cyklen mere på jeres arbejdsplads

Inddrag cyklen mere i jeres daglige arbejde. Men hvordan gør I det?

Mange skal i løbet af deres arbejdsuge til eksterne møder. Her kan cyklen benyttes som et effektivt transportmiddel. Medarbejderne vil nemmere nå frem gennem trafikken og ligeledes undgå ventetider ved den offentlige transport. Som ekstra bonus får de luftet hovedet – og virksomheden kan begrænse antallet af taxaboner. Virksomheden kan til dette formål sponsorere et antal firmacykler, som stationeres på arbejdspladsen og kan benyttes af medarbejderne.

15. Afslutningsarrangement

Som en festlig afslutning på kampagnen er det en god idé at samle alle deltagerne. Det kan være alt fra at bruge lidt tid i en middagspause til at lave et aften- eller heldagsarrangement. Arrangementet kan indeholde en lille tale med statistik på arbejdspladsen – hvem har cyklet flest dage, km og lignende. Her kan der uddeles præmier, og deltagerne blive forkælet med god mad, underholdning, oplevelser, en gave eller noget helt andet.

Eksempler på et heldagsarrangement kunne f.eks. være en skovtur, samlet deltagelse i **Store Cykeldag** (10. juni, se **www.storecykeldag.dk**), udflugt til en lokal seværdighed el. lign.

16. Opfølgning og evaluering

Det er en god ide internt at følge op på kampagnen og evaluere, hvordan kampagnen har påvirket virksomhedens arbejdsprocesser samt den interne kultur. Enighed om kampagnens gavnlige effekt på arbejdspladsen, f.eks. om bedre trivsel og større sundhed, kan give virksomheden en indikation om sundhedsprojekters mange fordele. En evaluering kan udformes ved hjælp af et spørgeskema, der sætter fokus på medarbejdernes arbejdsforhold og trivsel på arbejdspladsen efter at have deltaget i **Vi cykler til arbejde**.

17. Cykelvenlig Arbejdsplads

Cyklistforbundet tilbyder din arbejdsplads hjælp til at blive mere cykelvenlig. ”Cykelvenlig arbejdsplads” er en virksomhedsordning, hvor I får besøg af en konsulent, som rådgiver om, hvordan I kan forbedre forholdene for dem, der tager cyklen til arbejde.

Kontakt: Allan Carstensen
E-mail: **arc@dcf.dk**
Tlf.: 40 70 83 64

Kort om Cykelvenlig Arbejdsplads

Cykelvenlig Arbejdsplads er en arbejdsgiverbaseret ordning, som fokuserer på motivation og gode vilkår for den cyklende medarbejder. Virksomheden signalerer til sine medarbejdere, at den tillægger motion og

sundhed stor betydning, og får samtidig mulighed for at profilere sig som en sundheds- og miljøbevidst arbejdsplads gennem en helt konkret indsats.

Ordningen indbefatter rådgivning om arbejdsstedets fysiske indretning, firmacykler, viden om hvordan medarbejderne kan motiveres og motiverer hinanden til at cykle mere, information om valg af pendlercykler og udstyr, den gode pendlerrute, kursus i basal cykelmekanik, muligheder for at kombinere cykling med andre transportformer samt udveksling af viden om årstidens krav og udfordringer til pendlercyklisten.

Certificering
Virksomheden kan blive certificeret som Cykelvenlig Arbejdsplads ved at opfylde en række konkrete krav til cykelparkering, bade- og omklædningsfaciliteter, tørring af tøj, cykelservice, firmacykler og motivationstiltag. Kravene drejer sig både om at etablere de nødvendige faciliteter og om at opbygge en stemning på arbejdspladsen, der gør, at de bliver brugt. Når kravene til faciliteter og medarbejdertilfredshed er opfyldt, udsteder Cyklistforbundet certifikatet.

Afslutning

Vi håber, at arbejdspladsen vil støtte op om motionsprojekter som **Vi cykler til arbejde** og Cykelvenlig Arbejdsplads i fremtiden og dermed motivere flere medarbejdere til at dyrke mere motion i hverdagen. Således kan vi i fællesskab sætte motion og sundhed på dagsordenen og fremme den attraktive arbejdsplads.

Vi håber også, at I med dette idekatalog har fået ideer til at gå aktivt ind i **Vi cykler til arbejde** og få flest muligt af jeres kollegaer med. For jo flere vi er, jo sjovere bliver det.

God fornøjelse på cykelstierne og arbejdspladsen i maj!

Venlig hilsen

Sekretariatet for *Vi cykler til arbejde*