



Mit dem Rad zur Arbeit

**Neue Wege für innovative Mobilitätslösungen
Mannheim, 11.03.2014**



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club

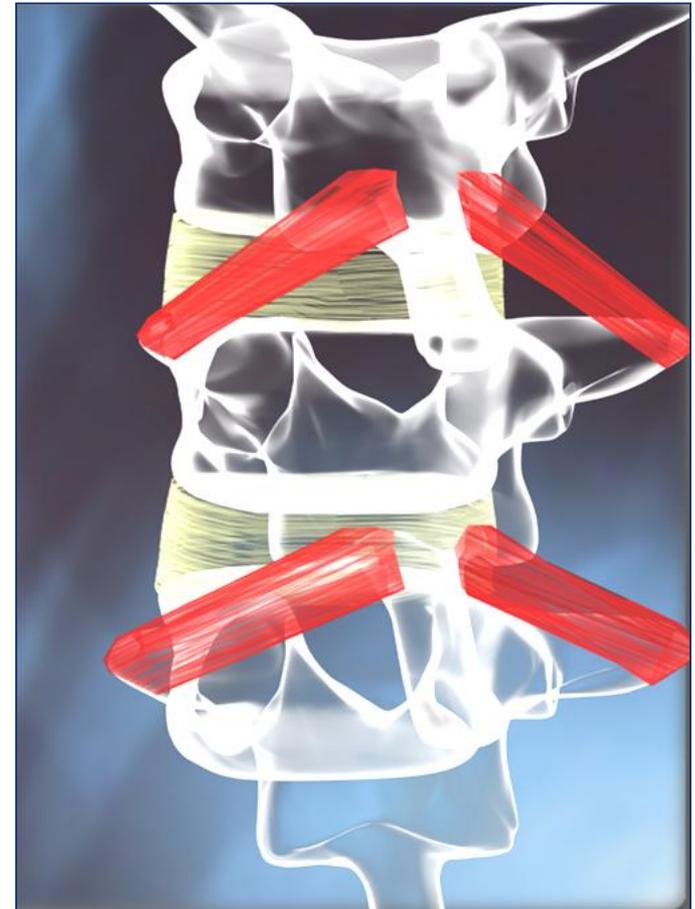
Umstiegs Projekt vom Auto aufs Rad

- 5 Testpersonen
Radelkalender
Radnutzungsquote:
43 % (Schönwetterradler) bis
82 % (nur bei Mitnahme Anderer)

„Radtage“	nicht geradelt	Tage insgesamt	Anteil Rad in %
31	7	38	82
27	14	41	66
15	8	23	65
23	14	37	62
12	16	28	43

Umstiegs Projekt vom Auto aufs Rad

- Radfahren insgesamt unkomplizierter als erwartet (Schnelligkeit, Gepäck)
- Fühlten sich entspannter, fitter, hatten Spaß, bessere Kondition, weniger Rückenschmerzen
- Rückenmuskulatur kommt unter Vorspannung und stabilisiert den Rumpf
- Gleichmäßige Beinbewegungen kräftigen insbesondere den Bereich der Lendenwirbelsäule
- Kleine Muskeln an den Wirbeln werden stimuliert

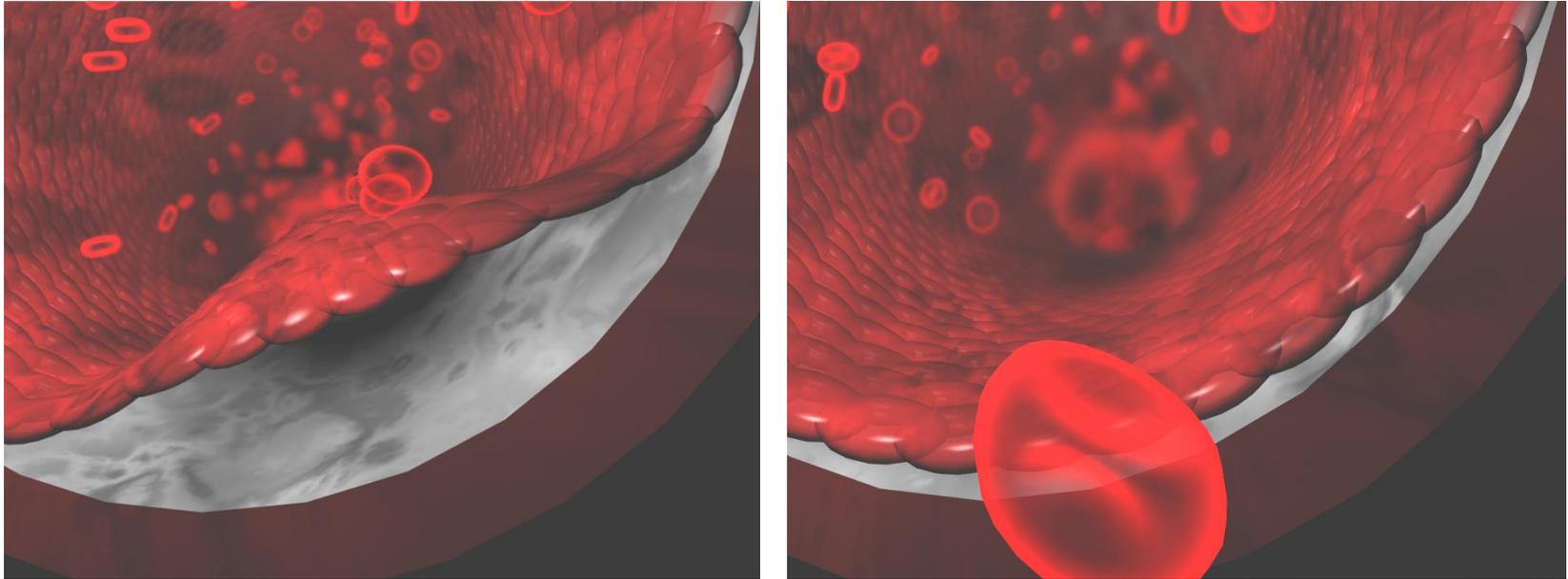


Grafik: Cycling and Health

Umstiegs Projekt vom Auto aufs Rad

- Wollten weiterhin mehr Rad fahren (eine Person ist nachhaltig umgestiegen)
- Positive Resonanz im privaten und beruflichen Umfeld
- Gesparte Autokosten zwischen 2,4 und 6,6 € am Tag
- Bis zu etwa 4,3 kg CO₂ am Tag eingespart
- Für 4 Personen hochgerechnet auf ein Jahr: 1,1 Tonnen CO₂

Umstiegs Projekt vom Auto aufs Rad



Grafiken: Cycling and Health

- Medizinische Untersuchung: niedrigerer Blutdruck, niedrigere Herzfrequenz bei gebesserter Leistungsstufe (bessere Pumpleistung!), verbesserte Cholesterinwerte

Gesundheitsaktion: Mit dem Rad zur Arbeit



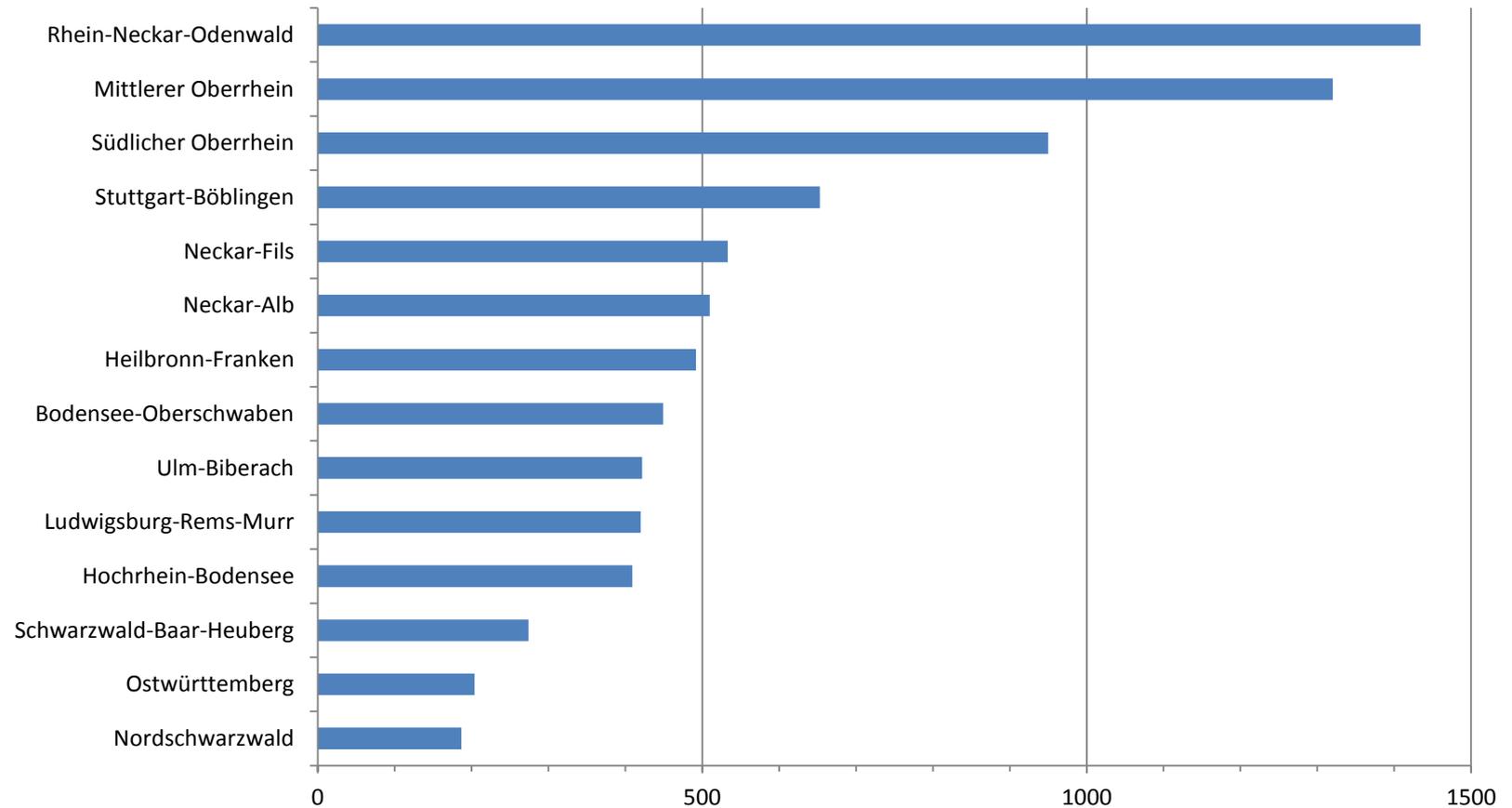
- **Die Philosophie:
Gut für Sie –
und Ihren Betrieb !**
- **mäßig, aber
regelmäßig**

- **Preise und Teams als Motivationsfaktoren**

Mit dem Rad zur Arbeit: Erfolgsfaktoren

- Die Motivation ist der persönliche gesundheitliche Gewinn.
- Thema ist das Radfahren im Alltag, d.h. Fitness im „Vorbeifahren“, ohne großen zusätzlichen Zeitaufwand.
- Die Teilnahmevoraussetzungen sind bewusst niedrigschwellig gehalten: 20 Tage sind in drei Monaten zu radeln.
- Die Bildung von Teams (3-4 Personen) wird in den Vordergrund gestellt, um die betriebsinterne Kommunikation zum Thema Radfahren zu intensivieren.
- Die Teilnahme wird mit der Chance auf mit attraktiven Preisen belohnt.

Teilnehmende 2013 nach AOK BDs



Nutzen + Kosten für Arbeitgeber

- Fittere, produktivere Beschäftigte
- Durchschnittlich einen Tag weniger krank im Jahr
- Kosteneinsparung bei Infrastruktur (Parken), bei Dienstfahrten
- Innovatives, umwelt- und gesundheitsbewusstes Image
- Verantwortung für verursachten Verkehr übernehmen (Kosten, Emissionen, Parkdruck in Umgebung)
- Verkehr als Größe in der Öko-Bilanz (Umweltziele)

Betriebsberatung des ADFC



Fotos: AOK Karlsruhe

- Wissen vermitteln um
- Rahmenbedingungen für den Alltagsradverkehr zu verbessern und damit
- mehr Menschen in den Sattel zu bringen.
- Professionelle Begutachtung und Beratung nach bundeseinheitlichen Standards, auf den Arbeitgeber zugeschnittene Handlungsempfehlungen,
- Zertifikat „Fahrradfreundlicher Betrieb“ (Kriterienkatalog)

Wo können Arbeitgeber tätig werden?

„Hardware“

- **Abstellanlagen**
hochwertig, eingangsnah, sicher, gut zugänglich, überdacht
- **Zugang zum Gelände**
- **Umkleiden, Duschen, Waschräume, Trockenmöglichkeiten**

Wo können Arbeitgeber tätig werden?

„Software“

- **Service**
Reparaturen, Diensträder, Radcheck, Codierung
- **Information, Kommunikation, Motivation**
(Strecken-)Beratung, Belohnungen, Betriebsausflüge
- **Koordination, Organisation**
Arbeitsgruppe, Mobilitätskonzepte, Leitziel, Austausch

Hardware: Abstellanlagen



Fotos: Körntgen, ADFC



„Felgenkiller“:
Wo werden die
Räder abgestellt?

Hardware: gute Abstellanlagen



Foto: Körntgen, ADFC

Service, Dienstfahrten: Pedelectest



Kursangebot: Fahrtraining

Inhalte

Teil 1: Ausführliche Theorie

- Rechtliches (StVO und StVZO für Radfahrer)
- Grundlagen des sicheren Radfahrens
- Gefahren
- Radverkehrsanlagen

Teil 2: Intensive Praxis

- Üben von Gefahrenbremsungen und Ausweichmanöver (Parkplatz)
- Umschauen, Handzeichen etc.
- Richtige Fahrbahnposition, richtig einordnen und abbiegen
- Türzone = Gefahrenzone
- Radverkehrsanlagen souverän nutzen
- Schienen, Regen, Hunde und vieles mehr...

Das sagen frühere SeminarteilnehmerInnen:

„Es war schon interessant zu erfahren, wie man sich im Verkehr richtig verhalten soll. Auch die rechtlichen Aspekte kamen nicht zu kurz.“

Karin B. aus Ludwigsburg

„Ausbau von Fahrradwegen? Nicht nötig. Es ist viel sinnvoller, wenn man den Verkehr in der Stadt mischt, denn dann achten alle viel mehr aufeinander.“

Matthias T. aus Stuttgart

„Trotz jahrzehntelanger, aktiver Teilnahme am Straßenverkehr konnten wir immer noch Neues erfahren, auch in der Handhabung des Fahrrads.“

Ulrich O. und Britta B. aus Stuttgart

„Das Fahren auf der Straße ist kein Wagnis oder gar Abenteuer mehr. Vielmehr habe ich erfahren, dass in den Fahrzeugen Menschen sitzen, die durchaus Rücksicht nehmen, wenn man sich als Radfahrer entsprechend verhält. Gerade der Schulterblick hilft enorm.“

Kursteilnehmerin aus Mannheim



**Mit Sicherheit
mehr Fahrradspaß!**
Fahrrad-Praxis-Seminare



Nächste Kurse
in Mannheim:

10./11.5.2014
(10-15 Uhr)

16./17.8.2014
(10-15 Uhr)

40 bzw. 60 Euro pro Kurs



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**



adfc

Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club