

Mitarbeiter-Newsletter

Extra

Projekt Klimaschutz
Kompetenzteam Fahrrad informiert:

Dein Fahrrad, das unbekannte Wesen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

dein Fahrrad, das unbekannte Wesen.

So sollte es nicht sein. Bauen Sie lieber eine feste, dauerhafte und liebevolle Beziehung zu Ihrem Fahrrad auf. Die Gründe hierfür liegen klar auf der Hand.

Radfahren gehört neben Schwimmen und Walken zu den Sportarten mit dem größten Gesundheitsnutzen für Herz, Kreislauf und Lunge. Neben dem Spaß an der Bewegung im Freien zusammen mit Gleichgesinnten und der Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit beugen Sie durch regelmäßiges Radfahren Zivilisationskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Gefäßverkalkung, Arteriosklerose und Übergewicht vor. Selbst wenn es für das Joggen oder sogar das Walken, Wandern und Spaziergehen nicht mehr reichen sollte: Probieren Sie es mit dem Fahrrad! Radfahren können Sie dann häufig immer noch. Die Gewichtsentlastung durch den Sattel führt dazu, dass die Gelenke wesentlich weniger als z. B. beim Jogging oder selbst beim Gehen belastet werden.



Radfahren gehört zu den Rücken schonenden Aktivitäten, was gerade in unserem Sitz-Alltag sehr wichtig ist. Es kräftigt die Rückenmuskulatur und stabilisiert dadurch die Wirbelsäule. Auch für unsere Psyche und unser Wohlbefinden ist das Radfahren von großer Bedeutung. Es erhöht die Resistenz gegen Stress und führt zu einer höheren psychischen Stabilität.

Ein weiterer, sehr wichtiger Grund eine innige Beziehung zu Ihrem Fahrrad herzustellen, ist der überaus umweltfreundliche Aspekt.

Angesichts des Klimawandels und gleichzeitig steigender Energiepreise gewinnt das Fahrrad zunehmend an Bedeutung. Es verursacht keine Abgase, verbraucht keine Energie (außer der körperlichen) und belästigt nicht durch Geräusche. Es benötigt wenig Stellfläche, ist sehr wartungsfreundlich und nicht sehr reparaturanfällig.

Erwiesenermaßen enden mehr als ein Viertel aller angetretenen Autofahrten bereits nach 3 km. Eine Entfernung, bei der selbst der geregelte Katalysator seine Aufgabe noch nicht erfüllen kann und der Kraftstoffverbrauch überproportional hoch ist. Gerade für diese Kurzstrecken ist das Fahrrad die bessere Alternative. Ein Radfahrer braucht für 3 km ca. 9 Min. Ohne Stau, Parkplatzsuche, Abgas- und Lärmverursachung – ein wichtiger Aspekt für Umwelt und Gesundheit.

Experten des Umweltbundesamtes gehen davon aus, dass bei Nutzung eines Fahrrades für Kurzstrecken von weniger als 6 km von einer möglichen CO₂-Reduzierung zwischen 4 und 13 Millionen Tonnen bundesweit ausgegangen werden kann.

Neueste finnische und norwegische Untersuchungen haben ergeben, dass ein Radfahrer, der täglich 30 Min. das Fahrrad nutzt, der Gesellschaft 500 - 1.500 Euro pro Jahr an Krankheitskosten erspart.



Also liebe Kolleginnen und Kollegen, bitte tragen auch Sie zu einer besseren Umwelt bei. Wegen des immer schneller fortschreitenden Klimawandels ist es bereits **mehr als 5 vor zwölf!**.

Gehen Sie in sich und organisieren sie Ihren beruflichen und privaten Alltag so, dass das Fahrrad dabei eine wesentliche Rolle spielt. Dies fängt natürlich beim Weg zur Arbeit an. Bei Wegstrecken von ca. 1 km bis 10 km (und wer will, natürlich auch bei längeren Strecken) ist das Fahrrad das ideale Beförderungsmittel und Sie schlagen gleich drei Fliegen mit einer Klappe. Sie entlasten die Umwelt, senken erheblich Ihre Mobilitätskosten und steigern Ihre Fitness. Über weitere Fitnessprogramme brauchen Sie sich eigentlich keine Gedanken mehr zu machen.

Auch die täglichen Wege zum Einkaufen können meistens mit dem Rad zurückgelegt werden. Ein wirklich gutes Sonderangebot vom Supermarkt ist nur dann ein wirklich gutes Sonderangebot, wenn Sie es ohne hohen Energieaufwand beschaffen können.

Legen Sie Ihre Bequemlichkeit ab und suchen sie nicht nach faulen Ausreden!

Wenn Sie zum Themenbereich „**Rund ums Fahrrad**“ Fragen haben, steht Ihnen das **Kompetenzteam Fahrrad** der Kreisverwaltung gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sei es, dass Sie gerade darüber nachdenken, sich ein neues Fahrrad zu kaufen oder Sie haben Probleme mit Ihrem alten Fahrrad, wir beraten Sie gerne. Sprechen Sie uns einfach mal an.

Unser Ziel ist es, immer mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter davon zu überzeugen, dass das Fahrrad ein gesundes und umweltfreundliches Beförderungsmittel ist. Ferner treten wir dafür ein, dass sowohl ein neues Kreisgebäude als auch evtl. das alte zu sanierende Gebäude „fahrradfreundlich“ gestaltet werden. Sollten Sie es wünschen und sich genug Teilnehmer finden, wird eine Fortbildung „Rund ums Fahrrad“ in das Fortbildungsprogramm der Kreisverwaltung Pinneberg aufgenommen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Kreutz, Tel. 328.

Zum Kompetenzteam Fahrrad gehören die Mitarbeiter
 Wolfgang Kreutz, R I-03, Tel. 328
 Hartmut Teichmann, R I-03, Tel. 313
 Jörg Kastrup, FD 42, Tel. 428 und
 Roland Reum FD 42 Tel. 387

Wir gehen natürlich mit gutem Beispiel voran und legen die tägliche Wegstrecke zur Arbeit (zwischen 6 km und 15 km) seit Jahren mit dem Fahrrad zurück.

Und hier noch ein **Hinweis auf Aktionen und Veranstaltungen**, die in naher Zukunft stattfinden werden.

Am 20.04.2008 gibt es wieder einen „**autofreien Sonntag**“. Für diesen Tag ist das Thema Fahrrad als Schwerpunkt festgelegt. Neben einer Sternfahrt von Pinneberg nach Hamburg über Blankenese zu einer zentralen Veranstaltung im Hamburger Stadtpark, werden weitere Touren, z. B. von Elmshorn, Wedel, Uetersen und Pinneberg Richtung Haseldorf/Elbmarschenhaus unter fachkundiger Leitung stattfinden. Näheres zum Rahmenprogramm an diesem Tag können Sie demnächst im Newsletter lesen.

Vom 01. Juni bis 31. August findet wieder die Aktion „**Mit dem Rad zur Arbeit**“ statt. Innerhalb dieses Zeitraumes müssen Sie an mindestens 20 Tagen mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Das schaffen sie doch locker. Informationen erhalten sie hierzu unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de.

Bei beiden Veranstaltungen können Sie wertvolle Preise gewinnen.

Mit freundlichen Grüßen und Hals- und Beinbruch
Ihr Kompetenzteam-Fahrrad

