



FRISCHER WIND FÜR DEN SCHULWEG

Kinder, die sich bewegen, sind ausgeglichener und konzentrierter. Bewegung ist super für die Körperkoordination und stärkt das Selbstbewusstsein.

PAUSE FÜR ELTERNTAXIS

Lange Autoschlangen vor Kindergärten und Schulen – gestresste Eltern und quengelnde Kids. Das muss nicht sein. Gemeinsam laufen oder Radfahren ist ein wichtiger Schritt in die Selbstständigkeit ihrer Kinder. Auch Schulbusse bringen die Kinder sicher zur Schule. Und wenn sich das Elterntaxi gar nicht vermeiden lässt: einfach Fahrgemeinschaften gründen!

ZU FUSS ODER MIT DEM RAD ZUR SCHULE

Fast immer gibt es Möglichkeiten, den Schulweg zu Fuß oder mit dem Rad zu organisieren. Schulbustickets in Altena werden gestaffelt ab 2 km (Grundschüler) bis 5 km (Oberstufe) Fußweg gratis zur Verfügung gestellt.

Und alles kann man üben: mit Mama und Papa gemeinsam den sichersten Schul-

weg erkunden macht stolz. Laufbusse und Fahrradbegleitung werden oft von der Schule angeboten und fördern die Zugehörigkeit. Pfiffige Eltern organisieren miteinander Radfahr-Gemeinschaften.

Alle Schülerinnen und Schüler sind auf den Wegen von und zur Schule über die gesetzliche Unfallversicherung abgesichert.

MITMACHAKTIONEN

Es gibt viele tolle Kampagnen, an denen sich Ihre Stadt oder Gemeinde beteiligen kann. Seit 2021 ist Altena auch beim Stadtradeln dabei. Fragen Sie gern nach.

www.zu-fuss-zur-schule.de/

www.kindermeilen.de/

www.stadtradeln.de/altena

WIR SIND FÜR SIE DA!

Stadt Altena

Lüdenscheider Straße 22
58762 Altena

Ansprechpartnerin

Sabrina Grüber
Telefon 02352 209-284
E-Mail s.grueber@altena.de

Redaktion und Text: EnergieAgentur.NRW
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier
Titelbild: Fotograf: Dennis Stratmann,
Rechte: Sauerland-Radwelt



Bezirksregierung
Arnsberg



KURZE STRECKEN

lohnen sich!

EINE AKTION DER BEZIRKSREGIERUNG ARNSBERG

Seibertzstraße 1, 59821 Arnsberg
poststelle@bra.nrw.de

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



EnergieAgentur.NRW



Klimaschutz mit BRAvour:
www.bra.nrw.de/klimaschutz

WUNDERSPORT RADFAHREN



... **macht glücklich und munter:** Bereits nach 30 Minuten produzieren Radfahrer vermehrt Glückshormone, die Stimmung hellt sich auf. Wer mit dem Rad zur Arbeit oder zur Schule fährt, kommt dort wacher an und ist den ganzen Tag leistungsfähiger.

... **spart Zeit:** Auf vielen Wegen ist man mit dem Fahrrad schneller als mit dem Auto. Nie steht man im Stau, und die Parkplatzsuche entfällt. Mit einem Elektro-Bike sind sogar Steigungen und größere Entfernungen kein Problem.

... **spart Geld:** Das Fahrrad ermöglicht allen Menschen eine kostengünstige Mobilität. Ein Rad aus dem Handel gibt es schon für 500 Euro. In fünf Jahren macht das 100 Euro jährlich oder 9 Euro monatlich. Ein günstiges Auto kostet etwa 300 Euro pro Monat.

... **sorgt für besseren Schlaf:** Radfahren hilft, das Stresshormon Cortisol abzubauen. Radfahrer schlafen besser.

... **ist klimafreundlich:** Kein CO₂-Ausstoß, kein Lärm und keine Schadstoffe - mit einem Rad ist man ein echter Umweltengel. Punkt.

... **ist gesellig:** Der Beitritt zu einer Fahrradgruppe ist eine tolle Möglichkeit, um den Freundeskreis zu erweitern und am Wochenende Cafés am Wegesrand unsicher zu machen.

... **steigert die Gehirnleistung:** Radfahren verbessert die Durchblutung bis zu 70 Prozent und hilft, neue Gehirnzellen im Hippocampus zu bilden – dem Tor zur Erinnerung.

... **hält fit:** Radfahren kurbelt unseren Fettstoffwechsel an und verbrennt pro Stunde rund 400 Kilokalorien. Regelmäßiges Radeln senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes deutlich. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Neben Schwimmen ist Radeln die wohl schonendste Sportart für den Bewegungsapparat.

WIR SIND ALLE WICHTIG!

Wir entscheiden doch, wie wir unterwegs sind, welches Vorbild wir unseren Kindern sind, welches Auto wir kaufen und wie wir Urlaub machen.

Gerade der Verkehrsbereich heizt dem Klima mächtig ein. Während die CO₂-Werte in anderen Sektoren sinken, steigen die Emissionen im Auto- und Flugverkehr sogar noch.

Vier von fünf Menschen wünschen sich weniger Autos – das zeigte die „Studie Umweltbewusstsein“ des Umweltbundesamtes schon 2016. Die neuen Ergebnisse 2018 belegen, dass die Bedeutung des Umwelt- und Klimaschutzes weiter gestiegen ist. 80% der Menschen möchten zum Beispiel sichere Radwege und mehr Fahrradabstellanlagen.



PENDELN MIT DEM PEDELEC

Ohne Schwitzen zur Arbeit inklusive gratis Fitnessprogramm an der frischen Luft. Dank Pedelec sind 20 bis 30 km Arbeitsweg und selbst Steigungen kein Problem. Einfach den Stau Stau sein lassen.

www.elektromobilitaet.nrw/privatnutzer/alternativen-zum-auto

LASTENRÄDER

In Holland sind sie überall gang und gäbe. Und so langsam erobern sie auch unsere Herzen. Ob als Kindertaxi oder Transporter: Alle Modelle sind mit verschiedenen Aufbauten erhältlich. Mehr als die Hälfte unserer Transporte können mit einem Lastenrad erledigt werden. Schnell, beweglich, umweltfreundlich.

www.elektromobilitaet.nrw

JOBRAD ALS GEHALTSEXTRA

Ihr Arbeitgeber leaset das Rad und Sie fahren es, wann immer Sie wollen. Der Gesetzgeber fördert Diensträder steuerlich, um den Verkehr zu entlasten und die Umwelt zu schützen. Als Arbeitgeber sind Sie im Wettbewerb um Fachkräfte die entscheidende Radlänge voraus.

www.jobrad.org

CARSHARING PLUS RADFAHREN

Mit dieser Kombi kann mindestens der Zweitwagen überflüssig werden. Schließlich stehen Autos hierzulande 23 von 24 Stunden ungenutzt herum. Ein teurer Spaß. Kleines Rechenexempel von Stiftung Warentest: Bei weniger als 10.000 Jahreskilometern ist Carsharing billiger als ein eigener PKW. Man spart TÜV, Versicherung, Steuern, Wartung und Reparaturen.

www.carsharing.de

GENUSS UND GEWINN

Radfahren kann man in jedem Alter anfangen. Felder, Wiesen und Wälder warten nur darauf, mit dem Fahrrad erkundet zu werden! Auch in den bekanntesten Ecken der Stadt entdeckt man per Fahrrad auf einmal Neues. Mit der neuen Pendlerpauschale ab 2020 kann man mit einem E-Bike das Maximum an Vorteilen für sich rausholen.