

# AR VELO UZ DARBU

**Darbinieks ar velosipēdu – izaicinājums vai problēma?**  
Rīga, 2015. gada 16.jūnijs

Linda Liepiņa



# SATURS

---

- 1 Ar velo uz darbu 2010-2015
- 2 Kāpēc brauc uz darbu ar riteni?
- 3 Kāpēc nebrauc uz darbu ar riteni?
- 4 Kam jānotiek, lai vairāk kolēģu pedāļotu?



# AR VELO UZ DARBU 2010-2015



“Velosipēds - transportlīdzeklis,  
kuru ar savu muskuļu spēku virza  
cilvēks, kurš atrodas uz tā.”

# ŅĒM RITENI UN BRAUC!

---

## Droša stāvvietā

Velo stāvvietā iekštelpās

## Duša un ģērbtuves

Sieviešu dušas un ģērbtuves

Vīriešu dušas un ģērbtuves

## Skapis maiņas drēbju glabāšanai

Lietišķās/ sporta drēbes un apavi



# REĢISTRĒ REZULTĀTU!

## Individuālais kalendārs


Ļoti vienkāršs Microsoft Excel kalendārs:

- Ievada savu CO2 indeksu  
75/100/150/180 g/km
- Ievada fitnesa indeksu  
25kcal / km

## Mobilās aplikācijas

Pieejami visi tie paši dati

**SIMPLY GREEN & bike to work - 1. half-year 2014**



Your personal CO<sub>2</sub>-emission factor:  g/km Hint: As a rule of a thumb consider 75 g/km for public transport, 100 g/km for a very efficient car, 150 g/km for a typical car (default value), 180 g/km for an inefficient car

Your personal fitness contribution:  kcal/km average value

January						February					
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	

May						June					
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
5	6	7	8	9	10	30	1	2	3	4	5
12	13	14	15	16	17	24.0	3	4	5	6	7
19	20	21	22	23	24	9	10	11	12	13	14
26	27	28	29	30	31	16	17	18	19	20	21
						23	24	25	26	27	28

**bike-kilometers "collected"** 479.0 km      **bike-kilometers "collected"** 24.0 km

**kg CO<sub>2</sub> saved** 71.9 kg CO<sub>2</sub>      **kg CO<sub>2</sub> saved** 3.6 kg CO<sub>2</sub>

**kcal burned** 11 975 kcal      **kcal burned** 600 kcal

**Results**

get total campaign results in Excel-version:      or fill in manually, when printed out

total CO <sub>2</sub> saved	75.5 kg CO <sub>2</sub>	<input type="text"/>	km (per day)
total kcal burned	12 575.0 kcal	<input type="text"/>	number of days
total bike-kilometers "collected"	503.0 km	<input type="text"/>	km (total)

first name  last name  Organizational Unit

**It's so easy:**

1. Register for the campaign with your regional contact person


**for the printed version of the calendar:**

- Mark the days you cycled to work – even only partly, e.g. from home to the station
- Note the daily distance travelled from home to work and back (i.e. roundtrip)
- Count the days you went by bike to work.
- At the end of June, calculate the total kilometres you cycled to work.
- Send your completed calendar to:

#metoo@dhl.com or to:  
DP DHL Headquarters, Corporate Health Management, 53250 Bonn, Germany  
Post Tower Cyclists to: [u100000@dhl.com](mailto:u100000@dhl.com)

**for the Excel-version of the calendar:**

- Fill in your normal CO<sub>2</sub>-Emission-Factor or stay with the default value – even when cycled only partly, e.g. from your home to the station
- Fill in the distance in km in the calendar every day you cycled to work (green spaces)
- Get informed regularly about the CO<sub>2</sub> you saved
- Send your completed calendar in July to:

**GO GREEN** 

a cooperation of health management and DHL Solutions & Innovations / Green Technologies

**Deutsche Post DHL**

# SASNIEGUMU ZIŅOŠANA

## Atskaite centrālajam birojam

2x gadā tiek ziņots dalībnieku skaits,  
nobrauktie km

## Sertifikāts dalībniekam

1x gadā dalībnieks saņem sertifikātu,  
kurā apkopots viņa ieguldījums

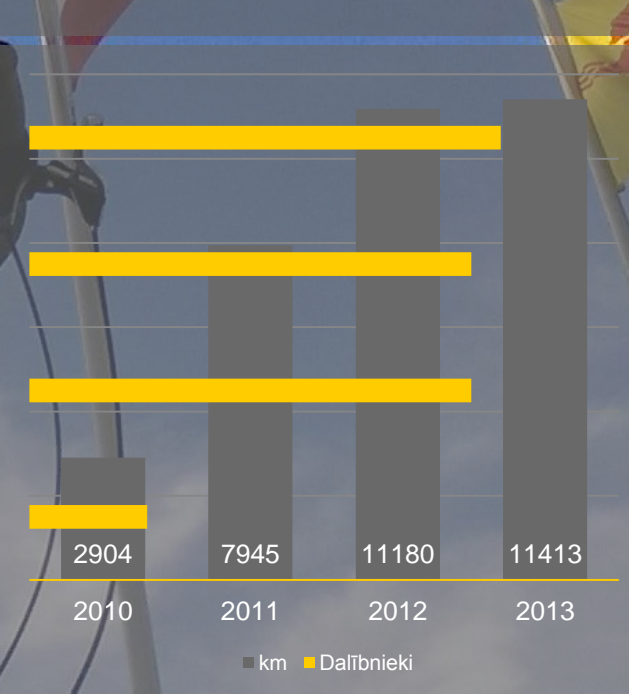
## Grupas CSR gada ziņojums

Dati tiek iekļauti arī CSR gada  
pārskatos 2010.-2013.



# GARĀKA SEZONA UN ATTĀLUMS

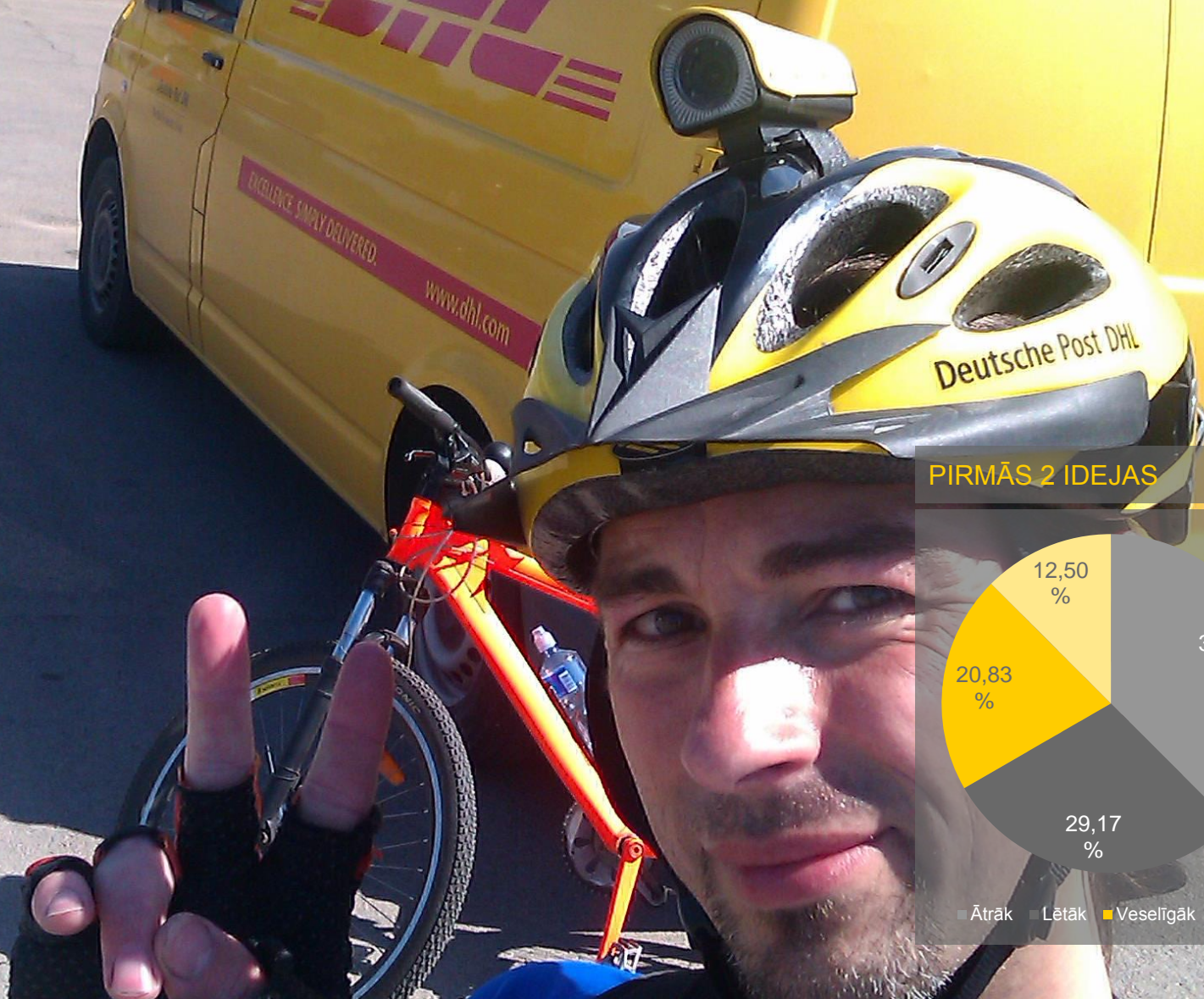
DALĪBNIEMI / NOMĪTIE KM



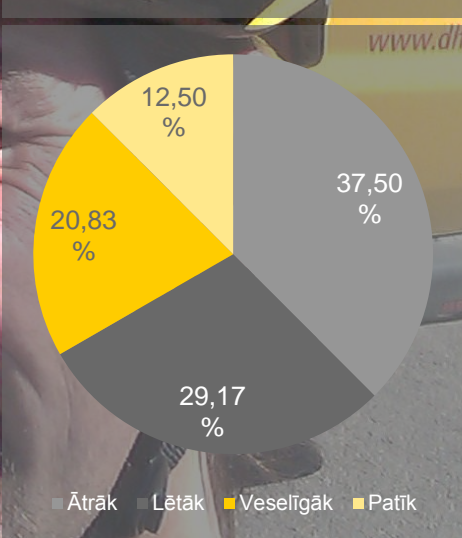


# KĀPĒC BRAUC UZ DARBU AR RITENI?

# APTAUJA



## PIRMĀS 2 IDEJAS



2X6KM

LĒTĀK UN IR TIK PAT ĀTRI KĀ AR MAŠĪNU!





2X8KM  
LĒTĀK! UN MAN TĀ IR ATPŪTA, PATĪK!

2X4,5KM

MAN PATĪK! NO RĪTIEM MAZAJĀS IELIŅĀS ES  
DZIRDU PUTNUS



NESTĒMĒT TU MĀKŠĪVUS NO IEPĀKŠES



2X12KM

PATĪK! MAN TAS IR TRANSPORTS -ĀTRĀKS UN  
LĒTĀKS NEKĀ MAŠĪNA, NEMAZ NERUNĀJOT  
PAR 2 SABIEDRISKAJIEM!



2X7KM  
SAVA VEIDA ATKARĪBA!  
SAVĀDĀK VAIRS NEMAZ NEVARU!



2013/01/10 07:04

2X10 KM  
VESELĪBA  
UN ĀTRUMS!





# KĀPĒC CITI NEBRAUC UZ DARBU AR RITENI?

# KĀPĒC TU NEBRAUC?

---

**Attālums**

**Bērni un ģimenes pienākumi**

**Laika apstākļi**

**Bail no satiksmes**

**Nav divriteņa**

**Slinkums celties mazliet ātrāk**

**Negribēsies darbā mazgāties un pārgērbties**



Foto: Aivars Mackevičs, BalticTravelnews.com

KAM JĀNOTIEK, LAI  
VAIRĀK KOLĒĢU  
PEDĀĻOTU?

# VARĒTU ...

---

pasludināt vienu dienu par VELOdienu;

mūsu eksperti palīdzēt citiem/ām kolēģiem ar tehniskām lietām;

pavasārī vai rudenī viss DHL doties kopīgā velo pārgājienā;

piedalīties ne tik sarežģītās velo sacīkstēs;

atgādināt velosipēdista satiksmes noteikumus;

pastāstīt par drošiem veloceļiem pilsētā.

.....

pilsētas velo infrastruktūra attīstīties ātrāk;

salabot bedres uz vecajiem veloceliņiem;

vairāk velosipēdistam draudzīgu vietu pilsētā...





"Neviens cits izgudrojums tā neapvieno jēgpilnu izmantošanu un baudu kā velosipēds."

Ādams Opels (1837-1895), vācu ražotājs

► DHL iniciatīvas Bike to work ietvaros katrs darbinieks tiek aicināts aizpildīt speciālu tabulu, kurā, balstoties uz kopējo veikto distanci, ir iespējams aprēķināt individuālo CO2 izmešu ietaupījuma līmeni, kā arī sadedzināto kaloriju skaitu.



PALDIES!

**DHL**

# KONTAKTI

---

## **Linda Liepiņa**

Procesu pilnveidošana, apmācība,  
kvalitāte un vide

### **DHL Express**

Tel. 67715706

Mob. 26483645

[linda.liepina@dhl.com](mailto:linda.liepina@dhl.com)