

Praxisbeispiel
AKTION „ÇA MARCHE“:
JEDER SCHRITT ZÄHLT!



21.03.2013

Übersicht



*„Jeder Schritt zählt!": eine spielerische und gesellige Auseinandersetzung mit dem Thema Gehen
(Quelle: Programm „Ça marche" des Kantons Waadt)*

Jeder weiss, dass zu Fuss gehen die Gesundheit fördert. 10'000 Schritte täglich genügen, um das Bewegungsdefizit, das bei 68 % der Schweizerinnen und Schweizer festgestellt wurde, auszugleichen. Mit der Aktion „Jeder Schritt zählt!" (französisch „Ça marche avec mon podomètre!") möchten die Gemeinden ihre Mitarbeiter und/oder Einwohner für die Vorzüge des Gehens sensibilisieren. Die Teilnehmer erkennen dabei, dass es ihnen an Bewegung mangelt und werden ermutigt, künftig mehr zu Fuss zu gehen. Während einer Woche oder mehr zählen die Teilnehmer mithilfe eines Pedometers jeden ihrer Schritte. Die Schritte werden in Kilometer umgerechnet und die zurückgelegte Strecke wird täglich auf eine Landkarte übertragen.

Beispiel Gemeinde Orbe

Alljährlich im September lädt das Amt für Mobilität des Kantons Waadt alle Waadtländer Gemeinden zur Teilnahme an der Mobilitätswoche ein. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden die Gemeindeverwaltungen dazu angehalten, in der Bevölkerung ein Bewusstsein für nachhaltige Mobilität zu schaffen. „Jeder Schritt zählt!" befindet sich dabei unter jenen schlüsselfertigen Aktionen, die ihnen in Zusammenarbeit mit dem Ernährungs- und Bewegungsförderungsprogramm des Kantons „Ça marche!" angeboten werden. Im Jahr 2012 haben sechs Waadtländer Gemeinden diese Aktion umgesetzt. Die Gemeinde Orbe stand in der Zeit von 13. bis 23.

September ganz unter dem Motto „Bewegung“. Fünfunddreissig Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung statteten sich mit einem Pedometer aus und zählten so ihre Schritte. In elf Tagen legten die Teilnehmer insgesamt 4'063'222 Schritte zurück, was einer Strecke von rund 3'050 km entspricht.

Beschrieb



Die Aktion „Jeder Schritt zählt!“ fördert die sanfte Mobilität. (Quelle: istockphoto.com/olaser)

Hintergrund

Zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegen sich zu wenig und die Quote der Erwachsenen mit Übergewicht liegt bei 37%. Ein eher Besorgnis erregender Trend, wenn man bedenkt, dass überwiegend sitzende Tätigkeit und Übergewicht als Ursachen vieler Herz-Kreislauf-Erkrankungen, des Typ-2-Diabetes sowie bestimmter Krebsarten gelten. Die Gemeinden können sowohl als Arbeitgeber als auch als öffentliche Behörde Umwelt und Gesundheit ihrer Mitarbeiter und/oder Einwohner positiv und nachhaltig beeinflussen. Durch die Aktion „Jeder Schritt zählt!“ schaffen die Gemeinden bei allen Teilnehmern ein Bewusstsein für die Vorzüge des Gehens und setzen sich gleichzeitig für die Gesundheitsförderung ein.

Angebot

Zu Fuss gehen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Es ist erwiesen, dass 10'000 Schritte täglich genügen, um das Bewegungsdefizit der Schweizerinnen und Schweizer auszugleichen. Diese Art der Bewegung kann das ganze Jahr über unabhängig von Alter oder Lebensstil problemlos in den Alltag integriert werden. Mit der Aktion „Jeder Schritt zählt!“ möchten die Gemeinden bei Mitarbeitern und/oder Einwohnern ein Bewusstsein für die Vorzüge des Gehens und die Gefahren einer von körperlicher Inaktivität geprägten Lebensführung schaffen. Im Rahmen dieser Aktion können die Teilnehmer ihren täglichen Bewegungslevel einschätzen und Massnahmen zur Steigerung ihrer Aktivität ergreifen, falls sie dies für nötig erachten. Während einer oder mehrerer Wochen zeichnen die Teilnehmer mithilfe eines Pedometers auf, wie viele Schritte sie im Lauf eines Tages zurücklegen. Die Gesamtzahl der von allen Teilnehmern zurückgelegten Schritte wird in Kilometer umgerechnet und täglich auf eine Landkarte übertragen.

Erfahrungen

Im Kanton Waadt wird „Jeder Schritt zählt!“ regelmässig zu verschiedenen Anlässen organisiert. So wird die Aktion beispielsweise alljährlich im Rahmen der Mobilitätswoche den Waadtländer Gemeinden sowie der gesamten Kantonsverwaltung angeboten. Im September 2012 trugen beinahe 800 Einwohner des Kantons Waadt einen Pedometer. Diese spielerische und zugleich äusserst sinnvolle Aktion löst bei den Teilnehmern stets grosse Begeisterung aus. Oftmals wird auf diese Art erst Bewusstsein dafür geschaffen, dass 10'000 Schritte täglich keine Selbstverständlichkeit sind.

Profil

Verkehrsmittel

- ✓ Fussverkehr
- ✓ Veloverkehr
- ✓ Kombinierte Mobilität
- ✓ Öffentlicher Verkehr
- ✓ Motorisierter Individualverkehr
- ✓ Güterverkehr

Verkehrszweck

- ✓ Arbeitsverkehr
- ✓ Einkaufsverkehr
- ✓ Freizeitverkehr
- ✓ Geschäftsverkehr
- ✓ Serviceverkehr
- ✓ Schulverkehr

Wirkungsbereich

- ✓ Mobilitätsdienstleistungen
- ✓ Marketing
- ✓ Mobilitätsmanagement
- ✓ Verkehrs- und Siedlungsplanung
- ✓ Fahrzeuge und Ausrüstung

Geeignete Gemeindegrösse

- ✓ < 5'000 EinwohnerInnen
- ✓ 5'000 – 10'000 EinwohnerInnen
- ✓ 10'000 – 20'000 EinwohnerInnen
- ✓ > 20'000 EinwohnerInnen

Geeigneter Gemeindetyp

- ✓ Stadt / Agglomeration
- ✓ Wohngemeinde ausserhalb von Agglomerationen
- ✓ Arbeitsplatzintensive Gemeinde
- ✓ Ländliche Gemeinde
- ✓ Touristische Gemeinde

Realisierungszeit

- ✓ 6 Monate
- ✓ 1 Jahr
- ✓ 2 Jahre
- ✓ 5 Jahre

Investitionskosten

- ✓ gering (< Fr. 10'000.--)
- ✓ mittel (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- ✓ hoch (> Fr. 50'000.--)

Jährliche Betriebskosten

- ✓ gering (< Fr. 5'000.--)
- ✓ mittel (Fr. 5'000.-- - Fr. 20'000.--)
- ✓ hoch (> Fr. 20'000.--)

Wirkung

Umwelt und Energie

Durch die Sensibilisierung der Mitarbeiter und/oder Einwohner für die Vorzüge des Gehens fördert die jeweilige Gemeinde die sanfte Mobilität. Da jeder einzelne Schritt zählt, werden die Teilnehmer ermutigt, das zu Fuss gehen der Benutzung motorisierter Verkehrsmittel vorzuziehen, egal ob es sich nun um den Weg zur Arbeit, die Begleitung der Kinder in die Krippe, die Schule oder die Freizeitgestaltung allgemein handelt.

Gesellschaft

Die Aktion „Jeder Schritt zählt!“ kann dadurch zur Steigerung des Wohlbefindens der Mitarbeiter und/oder Einwohner der Gemeinde beitragen. Ein geringeres Verkehrsaufkommen verbessert die Lebensqualität im Stadtgebiet und beeinflusst die Gesundheit der Teilnehmer positiv. Dank der spielerischen Auseinandersetzung mit dem Thema stärkt diese Aktion zudem auch den Austausch und das gesellige Miteinander der „Fussgänger“.

Wirtschaft

In Kombination mit anderen Massnahmen der Gesundheitsförderung kann die Aktion der Gemeinde auch wirtschaftliche Vorteile bringen. Sowohl als Arbeitgeber als auch in der Rolle als öffentliche Körperschaft erhält die Gemeinde somit die Möglichkeit, ihre Präsenz zu steigern und ihr Image zu verbessern. In Verbindung mit Krankheit oder Unfällen anfallende Kosten zu Lasten der Gemeinde können indirekt reduziert werden.

Werkzeugkasten

Vorgehen

Eine Aktion zum Thema „Pedometer“ kann von jeder interessierten Gemeinde problemlos organisiert und umgesetzt werden. Die Aktion kann sich an die Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung, an die Einwohner der Gemeinde oder an die Schüler richten. Der Ablauf setzt sich aus folgenden wesentlichen Stufen zusammen:

1. Bestimmen Sie eine Ansprechperson, welche die Aktion koordiniert
2. Wählen Sie Termin und Dauer der Aktion
3. Informieren Sie die Mitarbeiter und/oder die Bevölkerung
4. Starten Sie die Anmeldungen
5. Bestellen Sie die Pedometer
6. Erstellen Sie eine Excel-Datei zur Verbuchung der von den Teilnehmern zurückgelegten Schritte
7. Hängen Sie eine grossformatige Landkarte der Schweiz (< 30 Teilnehmer), Europas (> 30 Teilnehmer) oder eine Weltkarte (> 60 Teilnehmer) an einem allgemein zugänglichen Ort aus
8. Während der Aktion: sammeln Sie die Anzahl der zurückgelegten Schritte, rechnen Sie diese in km um und übertragen Sie sie an jedem Tag der Aktion auf die Landkarte
9. Vor, während und nach der Aktion: kommunizieren Sie mit den Teilnehmern

Bei einer grossen Teilnehmerzahl sollte man für die direkte Verbuchung der Resultate eine Internet-Schnittstelle in Betracht ziehen. Die Teilnehmer melden sich auf der Website an und geben täglich ihre Schrittzahl ein.

Die Wahl eines qualitativ hochwertigen Pedometers ist wichtig. Die Universitäre Medizinische Poliklinik Lausanne hat eine wissenschaftliche Studie durchgeführt und empfiehlt das Modell Yamax Digi-Walker SW-200¹.

Die an dieser Aktion interessierten Gemeinden im Kanton Waadt können sich an das kantonale Waadtländer Ernährungs- und Bewegungsprogramm „Ça marche! Bouger plus manger mieux“ wenden. Dieses Programm stellt den Gemeinden eine Internet-Schnittstelle und ein Poster mit einer Landkarte zur Verfügung, verwaltet die Bestellung der benötigten Pedometer und schlägt einen detaillierten Ablaufplan für die Organisation der Aktion vor (siehe Kontaktadressen im Abschnitt „Weitere Informationen“).

¹ Das Gerät kann unter nachfolgender Adresse direkt beim Anbieter bestellt werden info@yamaxx.com (Yamasa Tokei Keiki Co. Ltd, Japan) und kostet Fr. 20 pro Stück inkl. Steuern und Abgaben (*Preisangabe Januar 2013*).

Darüber hinaus gibt es in der Schweiz oder im Ausland auch andere Dienstleister, die Aktionen zur Förderung der Fortbewegung zu Fuss mit Hilfe eines Pedometers in ihrem Angebot haben. Meist wenden sich diese Angebote jedoch an Unternehmen und sind kostenpflichtig. Der Ablauf der Aktion und die Teilnahmebedingungen variieren von einem Anbieter zum anderen: Auswahl des Pedometers, verwendete Internet-Schnittstelle, Kosten und Arbeitsaufwand für die Gemeinde, etc. (siehe Kontaktadressen im Kapitel „Weitere Informationen“).

Finanzierung

Zu den in Verbindung mit der Organisation der Aktion anfallenden Kosten zählen der Preis der Pedometer (Fr. 20.-/Stück), der Kauf einer Landkarte und die von der Ansprechperson aufgewendete Arbeitszeit. Im Rahmen der vom Kantonsprogramm „Ça marche!“ angebotenen Aktion gehen folgende Aufwendungen zu Lasten der Gemeinden: die Gebühr für die Internet-Schnittstelle (ca. Fr. 35.- für eine 7-Tage-Aktion mit 30 Teilnehmern), der Kauf der Pedometer (Fr. 20.-/Stück) und ein Poster (Fr. 15.-/Stück) sowie die von der Ansprechperson aufgewendete Zeit (Tarife Stand Januar 2013). Für Beratung und Bereitstellung der Unterlagen zur Organisation der Aktion fallen keine Kosten an. Wird die Aktion wiederholt, fallen generell geringere Kosten für die Gemeinde an (Wiederverwendung der Pedometer und der im Vorjahr gekauften Landkarte). Letztlich variieren die Preise der von den unterschiedlichen Dienstleistern angebotenen schlüsselfertigen Aktionen: „Objectif 10'000“ und „tappa.ch“ kosten zum Beispiel Fr. 49.50 pro Teilnehmer.

Marketing

Die Bewerbung der Aktion „Jeder Schritt zählt!“ soll in erster Linie dazu dienen, Teilnehmer zu gewinnen. Bei diesen kann es sich sowohl um Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung als auch um Einwohner der jeweiligen Gemeinde handeln. Vor, während und nach der Aktion kann die Präsenz auch durch externe Kommunikation weiter verstärkt werden. Je nach Zielpublikum kann der Veranstalter aktuelle Meldungen im Intranet oder auf der Website der Gemeinde schalten, eine Annonce oder einen Artikel in der Lokalzeitung veröffentlichen oder einen Flyer herausgeben. Eine gute Gelegenheit, um über die negativen Auswirkungen eines überwiegend sitzenden Lebensstils und die Vorzüge des Zufussgehens im Vergleich zur Verwendung motorisierter Transportmittel zu informieren.

Weitere Informationen

Weiterführende Links:

- Programm „Ça marche!“ des Kantons Waadt (französisch): www.ca-marche.ch
- Alle Informationen zur Aktion „Jeder Schritt zählt!“ (französisch „Ça marche avec mon podomètre!“):
www.ca-marche.ch/index.php?rubrique=255&langue=F
- Demo-Website zur verwendeten Internet-Schnittstelle (französisch): <https://demo.itnux.ch>
- Objectif 10'000 (Ligues de la santé, VD, französisch): www.objectif-10000.ch
- Santé en marche (Stiftung Sportsmile, M. Max Huber und Réseau Delta, GE, französisch):
www.sante-en-marche.ch
- Tappa.ch (Tappa Schweiz, LU): www.tappa.ch
- Pedometer in Aktion (fit im job, ZH): www.pedometer.ch

Weitere Downloads:

- Download der Unterlagen zur Organisation der Aktion „Jeder Schritt zählt!“ (französisch):
www.ca-marche.ch/DocUpload/Kit_podometre.zip

Kontaktadressen und Bezugsquellen:

Programm des Kantons Waadt „Ça marche! Bouger plus manger mieux“:
c/o Ligues de la santé
Av. de Provence 12
CH-1007 Lausanne
Tel. 021 623 37 90
info@ca-marche.ch

Fragen Sie auch die Vertreter von Mobilservice PRAXIS Ihres Kantons um Rat:

www.mobilservice.ch/mobilservice/dossiers/mobilite/conseils-pratiques.html

Verantwortlich für die Ausarbeitung dieses Praxis-Beispiels:

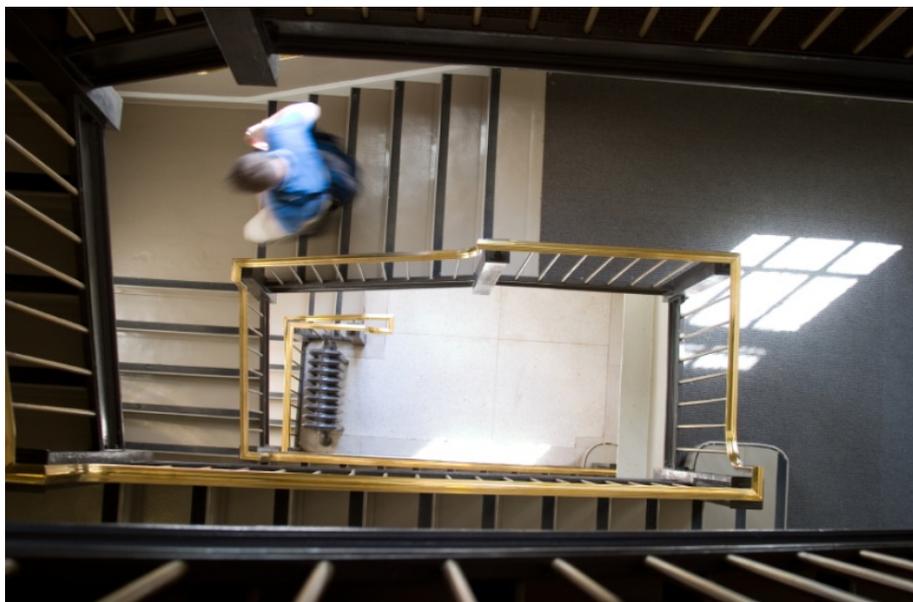
Etat de Vaud
Service de la mobilité
Avenue de l'Université 5
CH-1014 Lausanne
Tel. 021 316 73 73
info.sm@vd.ch

Fotogalerie



Jeder Schritt zählt: sei es auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit.

(Quelle: [istockphoto.com/ArtisticCaptures](https://www.istockphoto.com/ArtisticCaptures))



Anstatt den Lift die Treppe zu nehmen, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

(Quelle: [istockphoto.com/epicurean](https://www.istockphoto.com/epicurean))



Jede Gelegenheit zum Gehen sollte man nutzen! (Quelle: istockphoto.com/ola_p)



*Der Pedometer (Schrittzähler): ein Instrument zur Sensibilisierung für die Vorzüge des Zufussgehens
(Quelle: Programm „Ça marche“ des Kantons Waadt)*