

((Entwurf Projekt-Flyer, Stand 25.4.10))

## **Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde – Projekt und Synthesebericht**

### **Gemeinden bewegungsfreundlich gestalten**

**Bewegung ist gesund – doch dem natürlichen Bewegungsdrang des Menschen sind heute oft enge Grenzen gesetzt: In vielen Gemeinden fehlt es an sicheren, bewegungsfreundlichen Strassen und Plätzen. Die Trägerinnen und Träger des Projekts „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ möchten Personen unterstützen, die in ihrem Dorf oder ihrer Stadt die Rahmenbedingungen für körperliche Aktivität im Alltag verbessern wollen. Zu diesem Zweck ist ein Synthesebericht erarbeitet worden, der die wichtigsten Massnahmen und besten Vorgehensweisen enthält und nun allen interessierten Personen zur Verfügung steht.**

Das Projekt „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ wurde von den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz initiiert und in gemeinsamer Träger- und Partnerschaft mit Mitgliedern der NGO-Allianz „Ernährung, Bewegung und Körpergewicht“ realisiert (Public Health Schweiz, CardioVasc Suisse, Radix Gesundheitsförderung, Forum Obesity Schweiz). Weitere Träger sind die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, der WWF, der Verkehrsclub der Schweiz VCS, Fussverkehr Schweiz, Pro Velo Schweiz, Velokonferenz Schweiz und Pro Juventute Schweiz. Die Bundesämter für Gesundheit, für Sport, für Strassen und für Raumentwicklung wirkten in der Projektsteuerung mit. Das Projekt wurde vom Bundesamt für Gesundheit finanziert.

### **Bewegungsmangel bei der schweizerischen Bevölkerung**

Ausreichende körperliche Aktivität ist wichtig für die Gesundheit. Bei Kindern ist der positive Effekt besonders ausgeprägt:

- Kinder, die sich ausreichend bewegen können, werden seltener übergewichtig.
- Sie haben eine bessere Fitness und stärkere Knochen
- Ihr Risikoprofil bezüglich Herzkreislauf- und Stoffwechselkrankheiten ist besser als bei Kindern, die sich wenig bewegen
- Beim aktiven Spiel pflegen Kinder den Kontakt zu Gleichaltrigen. Dies wirkt sich günstig auf die sozialen Kompetenzen und die Integration aus.

Dennoch ist die schweizerische Bevölkerung körperlich zu wenig aktiv, wie verschiedene Studien zeigen. Bei Erwachsenen ist Bewegungsmangel einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Krebs und Osteoporose. Zudem hellen Bewegung und Sport die Stimmung auf und wirken antidepressiv. Körperlich aktive Menschen leben länger, sind weniger pflegebedürftig und im Alter autonomer.

Nicht nur intensiver Sport, sondern auch Alltagsaktivitäten wie Gehen oder Fahrradfahren können einen beträchtlichen Schutzeffekt haben. Letztere werden durch die Siedlungs- und Verkehrsplanung der Gemeinden beeinflusst. Dabei wirkt sich eine bewegungsfreundliche Umwelt sowohl günstig auf die Gesundheit als auch auf die Umwelt aus: Bewegungsfreundliche Siedlungsstrukturen können Luftverschmutzung, Lärm und Ressourcenverbrauch reduzieren.

## **Eine Wissenssammlung für mehr Bewegung in der Gemeinde**

Die wissenschaftlichen Grundlagen und das Expertenwissen zur Bewegungsförderung in der Gemeinde sind im Synthesebericht „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ aufgearbeitet und verdichtet worden. Der Synthesebericht richtet sich an BehördenvertreterInnen, PlanerInnen und interessierte Akteure der Zivilgesellschaft. Er ist zu finden unter [www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch](http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch).

Im Synthesebericht wird insbesondere aufgezeigt, welche Massnahmen sich in Schweizer Gemeinden gut realisieren lassen. Der Bericht enthält neben den wissenschaftlichen Grundlagen einen Massnahmenkatalog für strukturelle Verbesserungen zur Bewegungsförderung und einen Vorschlag für die am besten geeigneten Umsetzungsstrategien.

## **Was Sie für bewegungsfreundliche Strukturen unternehmen können**

Hier werden einige Beispiele wichtiger Massnahmen für eine bewegungsfreundliche Gemeinde aufgeführt. Die detaillierten Angaben zu diesen Massnahmen und zum Vorgehen finden Sie im Synthesebericht.

### **Vernetzung aufbauen, Barrieren abbauen**

Direkte, gut ausgestattete und sichere Wege, Plätze und Grünflächen laden zur körperlichen Aktivität und zur Fortbewegung mit der eigenen Muskelkraft (Human Powered Mobility: Gehen zu Fuss, Fahrrad etc.) ein. Massnahmen:

- Zusammenhängende Netze für den Fuss- und Fahrradverkehr planen und schrittweise realisieren, wenn immer möglich in Form von Grünkorridoren und -netzen, Spielplätze mit verkehrsfreien Bewegungs- und Grünräumen verbinden.
- Orientierungshilfen: Wegweiser auch für Fuss- und Veloverkehr oder Wege so gestalten, dass eine intuitive Orientierung möglich ist.
- Hindernisfreiheit: Problemstellen wie Stufen, Absätze, Pfosten etc. identifizieren und entfernen oder bei der Planung vermeiden.
- Durchgehende Beleuchtung – keine dunklen Ecken, Nischen, Verstecke, verödete Bereiche.
- Nachfragegerechtes Parkierungsangebot für Fahrräder; erweiterte Angebote wie Schliessfahanlagen; Parkplätze für motorisierten Individualverkehr müssen genug Platz für Spiel- und Bewegungsräume lassen.

### **Stark befahrene Strassen für Fuss- und Veloverkehr aufwerten**

Strassen mit viel motorisiertem Verkehr können auch für Fuss- und Veloverkehr attraktiver gemacht werden. Massnahmen:

- Querungshilfen: Mittelinseln, vorgezogene Trottoirnasen etc.
- Genügend breite Verkehrsflächen für die Human Powered Mobility: Fussverkehr in der Regel mindestens 2,50 m, Fahrradstreifen 1,25 m, Fahrradwege mindestens 2,50 m.
- Gehwege geradlinig führen, zu grosse Niveaudifferenzen, Umwege, Absätze, Stufen, Pfosten etc. vermeiden oder entfernen. Fahrradwege durchgehend gestalten, Niveaudifferenzen gering halten.
- Abzweigungen und Querungen für Fahrradverkehr schützen, Aufstellflächen im Bereich von Mittelinseln, Möglichkeiten für indirektes Abbiegen oder vorgezogene Aufstellflächen bei Lichtsignalen.
- Fuss- und Veloverkehr von stark befahrenen Fahrbahnen abgrenzen oder (gute!) alternative Routen anbieten.
- Fuss- und Veloverkehrsrouten durch ansprechende Gestaltung aufwerten (z.B. durch Bepflanzung, Beleuchtung, Serviceeinrichtungen).

### **Gefahrloses Miteinander auf Quartier- und Dorfstrassen ermöglichen**

Strassen in Dörfern und Stadtquartieren können so gestaltet werden, dass sie für eine Vielfalt von Aktivitäten zur Verfügung stehen. Sichere und attraktive Wohngebiete laden zu Aufenthalt, Begegnung, Spiel und Sport ein, Ortszentren zum Flanieren und Konsumieren. Massnahmen:

- Vernetzung mit durchgehenden Verbindungen für Fuss- und Veloverkehr.
- Weniger motorisierter Verkehr, reduziertes Tempo: z.B. Tempo-30-Zonen und Begegnungszonen (mit Tempo 20), in geeigneten Bereichen auch Fussgängerzonen.
- Strassenraum gestalten: geradlinige Fahrbahnen mit optischen Elementen in kürzere Strassenabschnitte aufteilen. Auf Sichtbarkeit von Kindern achten!
- Kreuzungen zu nutzbaren Aufenthaltsflächen umgestalten.
- Parkieren auf öffentlichem Strassenraum reduzieren oder verhindern.
- Durchgehende Verkehrsflächen für den Fuss- und Veloverkehr mit geringen Niveaudifferenzen und ohne Stufen, Hindernisse, Absätze und Ähnliches. Für Fahrradfahrende angenehme durchgehende Beläge.

### **Anlagen für Fuss- und Veloverkehr optimieren**

Anlagen, die ausschliesslich für Fussgänger und Velofahrende gebaut sind, sollen leicht benutzbar, angenehm und sicher werden. Massnahmen:

- Abwechslungsreiche und fussgänger-/fahrradfreundliche Gestaltung, z.B. Wahlmöglichkeiten, möglichst direkte Linienführung, geringe Steigungen und Gefälle.
- Genug breite Flächen anbieten; bei Fussverkehr auch variable Abmessungen für Aufenthalt und Spiel.
- Keine öden und vernachlässigten Umgebungen; möglichst wenig Beeinträchtigung durch motorisierten Verkehr (z.B. Vorsicht mit Querungen!); gute Sicht und Sichtbarkeit.
- Gute Ausstattung: Witterungsschutz, Ruhemöglichkeiten anbieten.
- Fussverkehrswege möglichst engmaschig vernetzen, Anknüpfungspunkte an das gesamte Strassen- und Wegnetz komfortabel und sicher gestalten. Besonders sichere Ausgestaltung bei Übergängen von Radverkehrsanlagen auf Motorverkehrswege.

### **Mehr Spiel- und Sportplätze**

Spiel- und Sportplätze können abwechslungsreich gestaltet werden, um verschiedene Altersgruppen anzusprechen und vielfältige Aktivitäten zu ermöglichen. Insbesondere für Kinder sollen sie gefahrlos erreichbar sein, auch ohne Begleitung durch Erwachsene. Massnahmen:

- Verschiedene Bereiche schaffen: Hartplätze und Kiesbereiche, Rasen und Wildnis, Wasser/Nass und Trocken, Hügel und Fläche, übersichtlich und kleinräumig; Laufbahnen, Spielfelder, Pétanque-Bahnen, Spielanlagen, Feuerstellen.
- Gezielt ausstatten: überdachte Bereiche, beleuchtet, Sitzgelegenheiten jeder Qualität und Kategorie, auch unkonventionell, an ruhigen und an belebten Orten, Abfallkübel, sanitäre Angebote, Sport- und Spielgeräte, Nutzung verschiedener Materialien in unterschiedlichen Formen.
- Vernetzen und öffnen: viele Zugänge, gut erkennbar und für Kinder selbständig benutzbar, Verbindungen zwischen Einzelräumen kindergerecht, sicher und mit hoher Erlebnisqualität, von Verkehr/Lärm abschirmen, Bewegungsraum von Kindern vor motorisiertem Verkehr sichern.

## Ihr Beitrag

Der Synthesebericht „Strukturelle Bewegungsförderung in der Gemeinde“ richtet sich an alle Personen, die Grundlagenwissen und Umsetzungsvorschläge benötigen, um bewegungsfreundliche Massnahmen in der Siedlungs- und Verkehrspolitik anzuregen.

Als **Mitglied einer Gemeindebehörde (Einwohnerrat, Gemeinderat, Kommission)** vertreten Sie die Bevölkerung, die auch die Eigentümerin der öffentlichen Flächen ist. Sie können die Gestalt und die Nutzung von Verkehrsanlagen und Aussenräumen direkt beeinflussen, indem Sie entsprechende Massnahmen anregen, budgetieren und umsetzen.

Als **interessierte EinwohnerIn** können Sie gesunde Veränderungsprozesse auslösen, indem Sie politisch Einfluss nehmen, zum Beispiel mit Eingaben an Verwaltung und Politik, der Initiierung einer öffentlichen Debatte oder der Durchführung von Events.

Veränderungsprozesse, ob bei baulichen Massnahmen oder bei Änderungen von Vorschriften und Reglementen, laufen immer nach einem ähnlichen Schema ab. Sie können zum Beispiel folgendermassen Einfluss nehmen:

<b>Phase</b>	<b>Was Sie unternehmen können</b>
<p><b>1. Initialisierung</b> Der Bedarf nach einer Veränderung zeichnet sich ab, ein konkretes Vorhaben entsteht.</p>	<p><i>Sie ergreifen die Initiative für eine Veränderung – als Parlamentsmitglied, Gemeinderat/-rätin oder Einwohnerin/Einwohner – und stellen ein Begehren für ein bewegungsförderliches Umfeld an die Gemeinde oder den Eigentümer der Anlage.</i></p>
<p><b>2. Planung/Projektierung</b> Das Vorhaben wird vertieft fachlich bearbeitet und ein konkreter Lösungsvorschlag wird entwickelt. Die Phase schliesst mit dem Entscheid zur Realisierung ab.</p>	<p><i>Sie verfolgen den Projektverlauf kritisch und äussern sich im Parlament, der zuständigen Kommission, in Begleitgremien, bei Vernehmlassungen oder durch direkten Kontakt mit der Verwaltung im Sinne der Bewegungsförderung.</i></p>
<p><b>3. Realisierung</b> Der Lösungsvorschlag durchläuft die rechtlich vorgegebenen Konsultations- und Bewilligungsverfahren, wird bereinigt und schliesslich (baulich) umgesetzt.</p>	<p><i>Die Bewilligungsverfahren beinhalten rechtlich geregelte Mitwirkungs- und Einspracheverfahren. Sie äussern sich wenn nötig mit bewegungsfreundlichen Anliegen.</i></p>
<p><b>4. Betrieb</b> Der Betrieb wird in der neuen Form aufgenommen, der Unterhalt gewährleistet und die Wirkung überprüft.</p>	<p><i>Bringen Sie Ihre Erfahrungen mit der veränderten Situation mündlich oder schriftlich ein. Verlangen Sie eine Berichterstattung.</i></p>

- Regen Sie Vorstösse in der Kommission oder im Parlament an oder beteiligen Sie sich an bestehenden Vorstössen.
- Packen Sie Gelegenheiten beim Schopf – im Moment eines Umbaus, einer Renovation oder eines anderen Wandlungsprozesses kommen Impulse für ein bewegungsfreundliches Umfeld oft am besten an.
- Verbessern Sie die Planungsinstrumente der Gemeinde: Schlagen Sie die Erstellung eines Problemstellenkatasters vor oder bringen Sie Verbesserungen an den Vorgaben für neue Bauprojekte ein.
- Weisen Sie in Ihrer Argumentation auf bereits vorhandene Ressourcen der Gemeinde hin.
- Lassen Sie sich durch den Synthesebericht inspirieren und nutzen Sie ihn, um Ihr Vorgehen zur Verbesserung ihres Lebensumfeldes effizient und erfolgreich zu gestalten.

### **Weitere Informationen**

[www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch](http://www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch)