Das bfu-Magazin für Präventionspartner

1 / 2016

sicher leben

SICHERHEITS-MANAGEMENT AN SCHULEN

Die Schule Düdingen machts vor

DEN LEHRPERSONEN SICHERHEIT GEBEN

Die Pädagogische Hochschule Luzern als Pionierin

WEITERBILDUNG KINDERUNFÄLLE

Tagesmütter gehen mit Sicherheit voran

bfu

EDITORIAL

Was Hänschen nicht lernt ...
Es ist wie immer beim Lernen. In jungen Jahren geht es ringer und es gilt: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. So gesehen erstaunt das Engagement der bfu nicht, Sicherheit zum Thema an Schulen zu machen. Von klein auf soll sicheres Verhalten erlernt werden und somit auch in den Schulalltag einfliessen. Etwa in den Sportunterricht, ins Handwerken oder noch besser als Philosophie generell. Die bfu geht aber noch einen Schritt weiter: Wenn sie von «sicherer Schule» spricht, dann hat sie auch die Infrastruktur der Schule im Sinn. Mit baulichen Massnahmen – etwa: Baue Geländer so, dass niemand abstürzt – soll die Schule sicherer werden. Und so bietet die bfu auf ihrer neuen Plattform www.sichere-schule.bfu.ch einen integrierten Ansatz: Mit Informationen, Checklisten und Tipps werden sowohl die Verhaltens- als auch die Verhältnisprävention thematisiert. Damit die Schulen jeden Tag ein bisschen sicherer werden.

Tom Glanzmann

MEVASI – einfach und wirkungsvoll

Mit baulichen Massnahmen, Markierungen und Sicherheitsausrüstungen an den Strassen kann die Verkehrssicherheit entscheidend beeinflusst werden. Doch als wie wirksam erweist sich eine getroffene Massnahme im konkreten Fall? Um diese Frage beantworten und mit dem Wissen zukünftige Sicherheitsmassnahmen noch besser planen zu können, bietet die bfu den zuständigen Behörden ein Evaluationstool.

Das Tool heisst MEVASI (Massnahmenevaluation Strasseninfrastruktur) und ist über die bfu-Website zugänglich. Gemeinden und Kantone können dort ihre Massnahmen, wie beispielsweise Tempo-30-Zonen, Kreisel, Fussgängerstreifen oder Mittelinseln, in einer Online-Karte eintragen. Die bfu evaluiert danach die Unfallzahlen im entsprechenden Abschnitt vor und nach der umgesetzten Massnahme und leitet daraus die effizientesten Massnahmen für künftige Verkehrsplanungen ab. Zudem stellt sie die Erkenntnisse den Verantwortlichen in den Gemeinden und Kantonen zur Verfügung.

Patrick Eberling, Leiter der bfu-Abteilung Verkehrstechnik, kann das Tool nur empfehlen: «Es ist einfach zu bedienen und gibt den Verantwortlichen wichtige Hinweise, wie sie die Verkehrssicherheit optimieren und dabei auch Geld einsparen können.» Das Ziel der bfu ist, 5000 Massnahmen bis im Jahr 2020 registriert zu haben und evaluieren zu können. **um**

↗ Zum Tool: www.bfu.ch > Für Fachpersonen > Gemeinden/ Behörden > Sicherheit in Gemeinden > Mevasi.
Im ersten Halbjahr 2016 wird eine erweiterte Version mit zusätzlichen Massnahmen aufgeschaltet. Zugleich wird das Tool benutzerfreundlicher gestaltet.

5000
Massnahmen
Ziel bis 2020

IMPRESSUM
Herausgeberin: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Hodlerstrasse 5a, CH-3011 Bern, info@bfu.ch, www.bfu.ch, Tel. +41 31 390 22 22 **Adressänderungen:** abo@bfu.ch **Redaktion:** Ursula Marti (wortreich gmbh), Tom Glanzmann (bfu), Rolf Moning (bfu), Nathalie Wirtner Julmi (bfu) **Redaktionsadresse:** Ursula Marti, wortreich gmbh, Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern, ursula.marti@wortreich-gmbh.ch, Tel. +41 31 305 55 66 **Korrektorat:** Hedy Rudolf (bfu) **Bildnachweise:** Seite 1: thinkstock; Seiten 2, 5, 9, 13 (unten), 15, 16: bfu; Seiten 3, 4: Andrea Campiche; Seite 6: Primarschule Düdingen; Seiten 7, 8, 10, 14: Iris Andermatt; Seiten 11, 12, 13 (oben): Giovanni Antonelli. **Layout:** SRT Kurth & Partner AG, Ittigen **Druck:** AST & FISCHER AG, Wabern **Auflage:** Deutsch: 8900, Französisch: 3000, Italienisch: 1100. Das Magazin erscheint vierteljährlich. ISSN 2235-8846 (Print) / ISSN 2235-8854 (PDF).

© Wiedergabe von Artikeln nur mit Genehmigung der Redaktion und unter vollständiger Quellenangabe.

Beim Werken in der Schule hat die Sicherheit hohe Priorität.

Ein neues bfu-Präventionsprogramm für die Schule

SICHERE SCHULE Sicheres Verhalten wird am besten von klein auf gelernt. Deshalb spielen Schulen dabei eine grosse Rolle. Schulen sind aber nicht nur Lernort, sondern auch Lebensraum, und müssen baulich und organisatorisch sicher gestaltet sein.

Gesundheitsförderung ist heute an vielen Schulen ein selbstverständlicher Bestandteil des pädagogischen Angebots. Die Themen reichen von der psychosozialen Gesundheit über Ernährung und Bewegung bis hin zu Sucht- und Gewaltprävention. Auch die Unfallprävention gehört zur Gesundheitsförderung, wird aber oft noch nicht als eigenständiges Thema wahrgenommen. Die bfu will mit ihrem neuen Präventionsprogramm «Sichere Schule» einen Anstoss geben, um die Unfallverhütung systematischer in den Schulalltag zu integrieren. Das soll einfach und pragmatisch geschehen und auf jenen Aktivitäten aufbauen, die schon bestehen. Die bfu stellt Grundlagen zur Verfügung, zum Beispiel Vorlagen für ein Rahmenkonzept oder einen Massnahmenplan und eine Übersicht aller relevanten Sicherheitsthemen. Die Schulen sind frei, ihr eigenes, auf sie abgestimmtes Programm zusammenzustellen. Die bfu steht ihnen dabei beratend zur Seite.

Schule als Lernort und Lebensraum

Im Konzept der bfu werden zwei Bereiche zusammengeführt, die bisher in der Beratungstätigkeit meist separat betrachtet wurden, nämlich die Verhaltens- und die Verhältnisprävention. Denn die Schule ist sowohl ein Lernort, an dem die Kinder sicheres Verhalten lernen, als auch ein Lebensraum, der baulich und organisatorisch sicher gestaltet sein muss. Kinder und Jugendliche sollen risikokompetent werden, indem sie lernen, Risiken und Gefahren zu erkennen und die individuellen Einstellungen und Verhaltensweisen entsprechend zu reflektieren und zu steuern. Für die erwünschte Nachhaltigkeit sind Sicherheitsthemen bewusst und pädagogisch sinnvoll in den Unterricht zu integrieren und sowohl im Schulalltag als auch auf Exkursionen bzw. bei Aktivitäten ausserhalb des Schulareals (z. B. Velotour, Orientierungslauf) zu berücksichtigen. Lehrpersonen sind Vorbilder, insbesondere für junge Kinder. Sie müssen sich dessen bewusst sein und entsprechend handeln.

Die geeignete Gestaltung und Organisation des Lebensraums Schule in baulicher und organisatorischer Hinsicht trägt nachweisbar zur Sicherheit bei, sei es im Schulzimmer, in den Gängen, auf Treppen, in Sport- oder weiteren Anlagen. Schulwege gehören zwar nicht zum Verantwortungsbereich der Schulen, sind aber immer wieder ein Brennpunkt. Schulen übernehmen deshalb sinnvollerweise eine wichtige Scharnierfunktion zwischen Eltern, Behörden und Polizei.

In Schulen prallen verschiedene Welten aufeinander: Die Hauswarte haben den Auftrag, die Schulanlage mit Gebäuden und Gelände aus technischer Sicht instand zu halten und sicher zu gestalten. Die Lehrpersonen haben den Auftrag, den Schülerinnen und Schülern ein optimales Lernsetting zu bieten und sie zu fördern. Technische und pädagogische Absichten sowie Anliegen und Notwendigkeiten kollidieren deshalb gelegentlich, zum Beispiel bei der Bewegungsförderung oder bei der Schul- und Pausenraumgestaltung. Behörden wiederum haben zusätzlich einen Blick auf die finanziellen Belange, während Eltern insbesondere das Wohl ihrer Kinder ins Zentrum stellen.

Damit alle Beteiligten Hand in Hand agieren, braucht es viel Verständnis für die verschiedenen Blickrichtungen. Das kann nur im ständigen Dialog zwischen allen Beteiligten geschehen. Eine systematische Unfallprävention bindet deshalb alle Akteure in den Prozess ein. Die bfu trägt mit ihren Grundlagen ihren Teil dazu bei.

Barbara Schürch

↗ Alle Hilfsmittel zum neuen Präventionsprogramm sind hier zu finden: www.sichere-schule.bfu.ch

«In der Schule erreichen wir alle Kinder»

Für bfu-Direktorin Brigitte Buhmann sind die Schulen eine zentrale Zielgruppe. Kinder und Jugendliche müssen vor Unfällen besonders geschützt werden und sollen von klein auf eine Sicherheitskultur erleben.

bfu-Direktorin **Brigitte Buhmann**

Weshalb hat die bfu das neue Präventionsprogramm «Sichere Schule» geschaffen?

Die Sicherheit der Kinder liegt uns besonders am Herzen. Denn wenn sie bereits in der Schule eine Sicherheitskultur erleben, prägt sie das fürs ganze Leben. In der Schule erreichen wir alle Kinder, unabhängig von ihrem sozialen und familiären Hintergrund, also auch jene, die sonst von Unfallpräventionsangeboten weniger profitieren als andere. Wir können dadurch mehr Chancengleichheit schaffen.

Welche Bedeutung hat für Sie das Sicherheitsmanagement an Schulen?

Die bfu hat drei zentrale Zielgruppen: die Gemeinden, die Betriebe und die Schulen. Für die Gemeinden existiert schon lange ein integriertes bfu-Angebot, das über die Sicherheitsdelegierten abgedeckt wird. Für die Betriebe haben wir seit zwei Jahren ein neues Präventionsgesamtkonzept, unter anderem mit den SafetyKits. Und nun haben wir auch für Schulen ein Gesamtangebot geschaffen – alles an einem Ort und aus einer Hand.

Die bfu hat den Lehrpersonen schon bis anhin viele Materialien zur Verfügung gestellt und Beratung geboten. Wo liegt der Mehrwert des neuen Angebots?

Bisher haben wir einfach Lehrmittel produziert und gehofft, dass Lehrpersonen sie einsetzen. Jetzt haben wir ein Rahmenkonzept und einen zentralen Ort – eine Website. Darauf sind alle unsere Angebote zu finden, sowohl zu pädagogischen Themen für Lehrpersonen als auch zu Infrastruktur-Fragen, die vor allem den Schulleitungen, Abwarten und Sicherheitsbeauftragten dienen. Der neue Ansatz des integrierten Sicherheitsmanagements ist zudem eine gute Möglichkeit, das bisherige Präventionsangebot noch bekannter zu machen. Wir können unsere Einsatzmittel auf effiziente Art bewerben und verteilen.

Welche Wirkung erwarten Sie vom neuen Sicherheitsmanagement-Konzept?

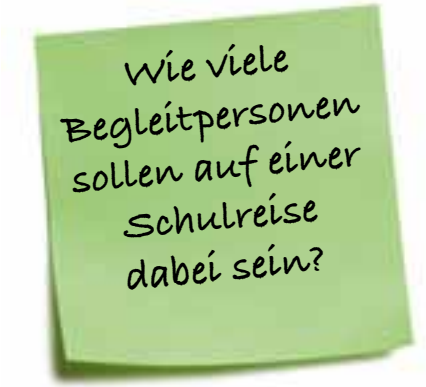
Wir erwarten, dass sich die Schulen noch stärker und systematischer mit dem Thema Sicherheit beschäftigen, alle Beteiligten sensibilisierter werden und letztlich die Kinder und Jugendlichen weniger Unfälle erleiden.

Interview: Ursula Marti

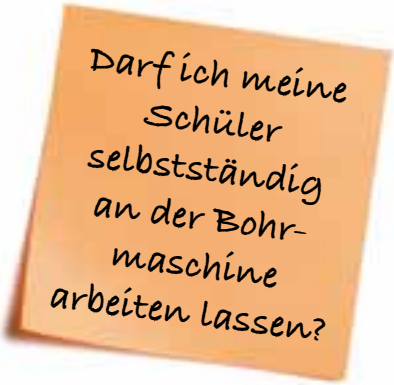
Neue Plattform für eine sichere Schule

sichere-schule.bfu.ch Die neuen Websites halten eine ganze Palette von praktischen Informationen für mehr Sicherheit in der Schule bereit. Sie richten sich hauptsächlich an Lehrpersonen, Hausdienste und Behörden.

«Eine Velofahrt mit meiner Klasse – was spricht dafür, was dagegen?» Wer so fragt, zeigt Sensibilität für Sicherheitsfragen. Aber warum den Kindern etwas vorenthalten, wozu sie ausserhalb der Schule vielleicht keine Gelegenheit haben? Eine gewissenhafte Vorbereitung und einige Sicherheitsvorkehrungen stärken das Vertrauen der Eltern und entlasten die Lehrpersonen. Die neue bfu-Internetplattform «Sichere Schule» vereinigt eine Vielzahl von Informationen an einem Ort. Diese sind in drei Themenkategorien unterteilt: allgemeine Informationen über Sicherheit in der Schule, Infrastruktur sowie Aktivitäten. Die Plattform ist praxisbezogen, umfassend und obendrein kostenlos.



Lehrpersonen, Abwarte, Schulleitungen und Behörden finden auf dieser Website konkrete Antworten auf ihre Fragen, zudem aktuelle Regelwerke oder die richtigen Massnahmen für den Umgang mit Risiken. Beispielsweise erfahren Schulhausverantwortliche hier, wie sie die Sturzgefahr auf Treppen reduzieren können. Keine unwichtige Sache, wenn man bedenkt, dass es sich bei jedem zwanzigsten Unfall von Schülern um einen Sturz auf einer Treppe handelt.



Barbara Schürch, Leiterin Bildung der bfu, ist verantwortlich für dieses Projekt. Es liegt ihr besonders am Herzen, wie sie erklärt: «Die Schülerinnen und Schüler von heute sind die Erwachsenen von morgen. Wenn wir sie sensibilisieren, investieren wir in die Zukunft. Die Schule ist ein Ort, an dem vorbeugendes Verhalten gelernt wird. Schule und Lehrpersonen sind für die Sicherheit der Kinder verantwortlich und dazu verpflichtet, sie wieder gesund nach Hause zu entlassen.»

Die Pilotschulen, die an der Ausarbeitung des Konzepts teilgenommen haben, begrüssen die neue Website, denn sie ist kompakt und entspricht deren spezifischen Bedürfnissen. Urs Steiner, Webverantwortlicher der bfu, hält fest: «Die leicht verständliche und logisch aufgebaute Struktur erlaubt eine mühelose Benützung. Mit wenigen Klicks lässt sich eine Vielzahl von Informationen abrufen.»

Die Internetplattform gewährleistet einen direkten Zugang zur Unfallverhütung und den entsprechenden Angeboten. Alle Unterlagen und Broschüren können heruntergeladen oder bestellt werden. Ratgeber, praktische Listen, Adressen und nützliche Links sind Bestandteile der Seite. Die Plattform www.sichereschule.bfu.ch ist ab sofort in einer Basisversion verfügbar und wird laufend erweitert.

Nathalie Wirtner Julmi

↗ Ab diesem Frühjahr online: www.sichere-schule.bfu.ch

«Sicherheit hat auch mit gegenseitigem Respekt zu tun»

PILOTSCHULE Die Primarschule Düdingen ist eine von vier Pilotschulen, die das bfu-Konzept «Sichere Schulen» bereits umsetzen. Dabei ist eine umfassende Sicherheitskultur entstanden, wie ein Gespräch mit den Verantwortlichen zeigt.

Die Fahne der Primarschule Düdingen wirbt für mehr Respekt. Sie wurde von Kindergarten-Schüler/-innen gestaltet.

Am Anfang stand eine Anfrage der bfu. Gesucht wurden Pilotschulen, die bereit waren, das Konzept «Sichere Schule» testweise umzusetzen. Die Primarschule Düdingen (FR), die schon lange gute Beziehungen zur bfu pflegte, zeigte sich offen. «Wir liessen uns von Projektleiterin Barbara Schürch ausführlich informieren – das stiess auf guten Nährboden», erinnert sich die Schulleiterin Eliane Aebischer. Und Severin Birbaum, Verantwortlicher für Sicherheit an der Schule Düdingen, ergänzt: «Die Idee packte uns, denn uns liegt die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler sehr am Herzen.»

Die Mitglieder der Schulleitung zu gewinnen war das eine, alle weiteren Beteiligten ebenfalls zum überzeugten Mitmachen zu bewegen das andere. Besonders wichtig war es, die Gemeinde ins Boot zu holen, denn sie muss die baulichen Sicherheitsmassnahmen mittragen und bezahlen. Zum Glück hat Düdingen mit dem Liegenschaftsverwalter Emmanuel Hofstetter einen sehr aufgeschlossenen Verantwortlichen, der gleichzeitig bfu-Sicherheitsdelegierter ist. Er zog von Anfang an mit. Auch die Zusammenarbeit mit den Schulabwarten war wichtig, denn sie setzen einen grossen Teil der organisatorischen und technischen Sicherheitsmassnahmen um. Ihre Meinung und konstruktiven Vorschläge nimmt die Schulleitung stets sehr ernst und so machten die Abwarte bereitwillig bei diesem Projekt mit.

Zuerst war die Steuerungsgruppe

Rückblickend bewährte sich – da sind sich alle Beteiligten einig –, dass die ganze Vorbereitungsarbeit in einer kleinen Steuerungsgruppe geleistet wurde. Diese traf sich zweiwöchentlich und erarbeitete anhand der Vorlagen der bfu und mit deren Begleitung innerhalb eines Jahres das auf die Schule abgestimmte Konzept und einen Massnahmenkatalog. «Es wäre kontraproduktiv gewesen, das Lehrerkollegium bereits mit den Vorarbeiten zu belasten. Aber natürlich waren alle von Anfang an über das Projekt informiert», sagt die Schulleiterin.

Nach der Planungsphase gings richtig los. Das Thema Sicherheit wurde im Schuljahr 2013/14 zum Jahresmotto der Schule bestimmt. Es gab eine Kick-off-Veranstaltung, an der der bekannte Artist Marco Morelli mit einer Balancier-Nummer die Schülerinnen und Schüler ins Thema einstimmte. Ein selbst verfasster Sicherheitssong zur Melodie von «We will rock you» wurde

eingeübt und ein Sicherheitslogo gestaltet. «Dabei war der Begriff ‹Respekt› wichtig,» erklärt Severin Birbaum.

Sich sicher fühlen

Sicherheitsmassnahmen auf der baulichen Ebene hatte die Schule in früheren Jahren schon viele umgesetzt und auch Sicherheit hatte selbstverständlich im Unterricht immer hohes Gewicht. Doch beim Konzept «Sichere Schule» ging es der Schulleitung um eine umfassende Sicherheitskultur. Diese bezweckt mehr als nur Unfallgefahren eliminieren. «Sicherheit hat viel mit gegenseitigem Respekt zu tun», erklärt Eliane Aebischer. «Schülerinnen und Schüler sollen sich in der Schule sozial getragen und sicher fühlen und gerne in die Schule kommen.» Sie würden sich dann auch mehr zutrauen, sagt die Schulleiterin weiter.

Auf baulicher Ebene gab es ebenfalls Neuerungen. So wurde der Pausenplatz – er wird von 300 Kindern genutzt – in verschiedene Bereiche unterteilt, etwa zum «Chillen», Fussballspielen oder in eine Slow-down-Zone. Um in der Kleinballzone auf die Gefahr der nahen Quartierstrasse aufmerksam zu machen, wurde auf dem Boden ein dicker, roter Strich zur visuellen Abgrenzung aufgemalt. Zudem wurde eine neue Abschrankung errichtet, die sowohl als Schutz wie auch als Ständer für Trottinetts dient. Die baulichen und organisatorischen Verbesserungen wurden anhand des Massnahmenplans systematisch durchgeführt. Einiges steht noch bevor, beispielsweise im schuleigenen Schwimmbad. «Dort werden wir rutschsichere Bodenplatten einsetzen», erläutert Liegenschaftsverwalter und bfu-Sicherheitsdelegierter Emmanuel Hofstetter.»

Hüter des Themas

Auch im Unterricht ist die neue Sicherheitskultur spürbar. Die Lehrpersonen können auf Instrumente zurückgreifen, die Severin Birbaum entwickelt und auf die Schule Düdingen zugeschnitten hat. Dazu gehören eine Notfallkarte mit allen wichtigen Telefonnummern, eine Checkliste für Schulreisen oder ein Ordner mit allen bfu-Safety-Tools, den pfannenfertigen Schullektionen zu Sicherheitsthemen. Zudem wird das Sicherheitskonzept regelmässig an Lehrersitzungen besprochen. Dafür zuständig ist Severin Birbaum. Seine Funktion als «Hüter» des Themas «Sicherheit» ist sehr wichtig, damit das Projekt langfristig und nachhaltig wirkt. «Man merkt schon, dass die Lehrpersonen sensibilisierter sind», resümiert Birbaum. «So ist es mittlerweile selbstverständlich, dass sie bei einem Ausflug immer ein Handy dabei haben. Das war nicht immer so.»

«Das Thema Sicherheit wurde zum Jahresmotto der Schule.»

Ursula Marti

Primarschule Düdingen

«In der Schule Düdingen lernen die Schülerinnen und Schüler nicht nur für die Schule, sondern auch für das Leben im Allgemeinen. Unfallprävention durch Sicherheitsförderung gehört in diesem Sinne zur Lebensschule.» Diese 2 Sätze stehen am Anfang des Rahmenkonzepts «Sichere Schule» der Primarschule Düdingen. Die Schule versteht sich als Lernort und Lebensraum. Sie besteht aus 7 Kindergarten- und 22 Primarschulklassen, verteilt auf 4 Schulhäuser, und beschäftigt 60 Lehrpersonen sowie 4 Fachpersonen für die Schuldienste.

Der bfu-Sicherheitsdelegierte **Emmanuel Hofstetter** engagiert sich in Düdingen für das Projekt «Sichere Schule». Ob im schuleigenen Schwimmbad oder auf dem Pausenplatz: Es wird systematisch für Sicherheit gesorgt.

Den Lehrpersonen Sicherheit geben

LEHRERBILDUNG Aus- und Weiterbildung für Lehrpersonen ist auch Teil des Präventionsprogramms «Sichere Schulen». Titus Bürgisser von der Pädagogischen Hochschule Luzern erläutert, weshalb der bewusste Umgang mit Sicherheit für Lehrpersonen wichtig ist.

Titus Bürgisser ist Leiter des Zentrums Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Luzern. Er weiss: «Lehren und Erleben beinhaltet Risiken. Das gehört dazu.»

Lehrpersonen haben eine facettenreiche Aufgabe. Inwiefern gehört Unfallprävention dazu?
Titus Bürgisser: Lehrpersonen sind mit Fragen der Sicherheit konfrontiert, wenn sie mit Klassen unterwegs sind, z. B. auf einer Exkursion, auf der Schulreise, im Klassenlager oder wenn sie in den Wald gehen. Letztlich stellen sich sogar Sicherheitsfragen beim Unterricht im Klassenzimmer. Die Schulleitungen entscheiden über die Ausgestaltung der Schulanlagen und Einrichtungen, wobei die Unfallprävention jeweils eines der Kriterien ist.

Weshalb bietet die PH Luzern das Spezialisierungsstudium Gesundheitsförderung mit dem Teilbereich Sicherheit an?
Die Sicherheit ist ein Teilaspekt der Gesundheitsförderung. Bei vielen ist die Angst vorhanden, dass im Unterricht ein Unfall passieren könnte. Für angehende Lehrpersonen ist es wichtig zu erkennen, wie sie ihre Verantwortung wahrnehmen können. Was darf ich mit einer Klasse unternehmen? Wo wird es gefährlich? Auch Fragen zur Haftung tauchen auf. Ein schwerer Unfall mit einem Schulkind ist für die Lehrperson, die Schule, die Familie und die ganze Gemeinde eine enorme Belastung. So ist Unfallprävention letztlich für das Wohlbefinden aller wichtig.

Wie kam es zu Ihrem Engagement?
Durch meine Kontakte mit dem Netzwerk Gesundheit war ich für Sicherheit in der Schule bereits sensibilisiert. Als eine der wenigen Ausbildungsstätten kann die PH Luzern in diesem Bereich Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten anbieten, konkret das Spezialisierungsstudium Gesundheitsförderung.

Was beinhaltet das Angebot an der PH Luzern?
Das Spezialisierungsstudium Gesundheitsförderung beinhaltet in fünf Semestern je eine Blockwoche, die sich der Gesundheitsförderung widmet. Neben verschiedenen Gesundheitsthemen wird dort auch die Sicherheit behandelt. In der übrigen Studienzeit sind zudem in diversen Fächern Sicherheitsfragen integriert, z. B. beim Technischen Gestalten oder im Sportunterricht.

Wie wägen Lehrpersonen zwischen Sicherheitsdenken und erlebnisreichem Unterricht ab?
Genau diese Problemstellung wird im Unterrichtsblock diskutiert. Es geht darum, zwischen Erlebnis und Sicherheitsgedanken die Balance zu finden. Was bedeutet es, wenn der Sicherheitsgedanke bis zum Exzess getrieben wird? Darf ich mit den Schülerinnen und Schülern aus Sicherheitsgründen überhaupt noch etwas unternehmen? Worauf muss ich achten, um sicher unterwegs zu sein? Mit welchen Rahmenbedingungen kann ich die Verantwortung in meiner beruflichen Tätigkeit als Lehrperson wahrnehmen?

Wie gehen Sie mit diesen Fragen um?
Für die genannten Fragen gilt es, das Bewusstsein zu schärfen. Ziel ist, dass die Lehrperson eine gewisse Sicherheit erhält und gestärkt wird. Es wird jedoch immer ein Restrisiko geben. Doch wäre etwas schiefgelaufen, wenn der Sicherheitsgedanke dazu führen würde, dass mit Schülerinnen und Schülern nichts mehr unternommen wird. Lehren und Erleben können nicht in hundertprozentiger Sicherheit geschehen.

Welches sind die wichtigsten Punkte, die Sie Lehrpersonen mitgeben?
Als Erstes ist wie schon erwähnt die Balance zwischen Sicherheitsgedanke und Erleben ein wichtiger Punkt. Als Zweites muss sich die Lehrperson Klarheit darüber verschaffen, wo sie die Verantwortung trägt und wie sie damit umgeht. Sei dies bei der Planung, der Information der Eltern, den Regeln für die Kinder oder bei Entscheidungen unterwegs. Drittens sind ganz konkrete Sicherheitsregeln zu berücksichtigen. Die bfu stellt Unterrichtsblätter, sogenannte Safety Tools, zur Verfügung, z. B. zu Wassersicherheit, Schulreisen oder zu Veloausflügen. Diese Safety Tools beinhalten hilfreiche Checklisten. Die angehenden Lehrpersonen erhalten von uns unter anderem diese bfu-Publikationen, die sie in ihrer Arbeit unterstützen.

Interview: Ruth Koch

Das Zentrum Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule Luzern
Das Zentrum Gesundheitsförderung ZGF gibt innerhalb der PH Luzern national und regional Impulse und verfügt über Kompetenzen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung im Setting Schule. Sicherheit an Schulen – und somit Unfallverhütung – ist ein Teilbereich der Gesundheitsförderung. Das Spezialisierungsstudium «Gesundheitsförderung» an der PH Luzern vermittelt Grundlagen, Erfahrungen und Fertigkeiten, um Gesundheitsförderung und Sicherheit an Schulen professionell, wirksam und nachhaltig umsetzen zu können. Ebenso bietet die PH Luzern schulinterne Weiterbildungen zum Thema an.

↗ Weitere Informationen: www.zgf.phlu.ch

EINFACH GENIAL

Mit Pylonis durchs Jahr

Ein witziges, farbiges und druckreifes Kalenderbild zeichnen, malen, kleben … mit mindestens fünf Pylonis: So lautete die Aufgabe des letztjährigen bfu-Wettbewerbs für Kindergarten-Klassen. Aus den eingereichten Arbeiten hat eine Fachjury zwölf ausgewählt und damit einen Familienkalender für das Jahr 2016 zusammengestellt. Hier drei Kostproben davon.

↗ Infos zu den bfu-Wettbewerben für Schulen: www.bfu.ch > Für Fachpersonen > Schulen

Stolpersteine überwinden

STANDPUNKT von Hansjürg Thüler, Leiter Sport der bfu, zur Tagung über Sicherheit im Schulsport. Sein Fazit: Ängste und Risikofaktoren müssen reflektiert werden und es braucht ein gut durchdachtes Sicherheitskonzept.

Sportlehrer und bfu-Abteilungsleiter **Hansjürg Thüler**: «Ein Sicherheitskonzept zu erstellen und umzusetzen gibt einiges zu tun!»

Weit über hundert Personen konnten mit dem provokativen Titel «Sicherheit – Stolperstein für den Sport in der Schule» für die Teilnahme an einer Tagung in Magglingen motiviert werden. Es waren zumeist Leute, die in einer direkten Funktion mit dem Schulsport zu tun haben: Leitende von Schulen, Ausbildende an pädagogischen Hochschulen oder Vertreterinnen und Vertreter von kantonalen Erziehungsdirektionen.

An der Tagung wurden Gefahren thematisiert, die beim Unterrichten auftauchen können. Im Zentrum standen dabei die Angst, bei einem Unfall rechtlich belangt zu werden, aber auch die (zu) vielen Richtlinien, Bestimmungen und Einschränkungen. In Workshops wurden dazu Lösungsansätze und Vorgehensweisen diskutiert.

> **«Schulleitungen kommen nicht umhin, ein Sicherheitskonzept zu erstellen.»**

Dabei fiel mir auf, dass nicht nur die Angst vor einer Verurteilung nach einem Unfall die Verantwortlichen beschäftigt, sondern auch die Angst vor den danach anfallenden Abläufen, vor psychischem Druck und einem Imageschaden – selbst wenn im Falle eines Prozesses ein Freispruch resultiert. Es reicht deshalb nicht, die Lehrpersonen lediglich zu informieren, wie gering die Wahrscheinlichkeit einer Verurteilung ist.

Gesamthaft bleibt einmal mehr die Erkenntnis, dass zur Verhinderung von Unfällen und für mehr Sicherheit Grundlegendes bedacht und durchdacht werden muss. Oder anders gesagt: Schulleitungen kommen nicht umhin, ein Sicherheitskonzept zu erstellen, das auf das Angebot ihrer Schule zugeschnitten ist. Anschliessend ist es an den Lehrpersonen, dieses umzusetzen. Das gibt zweifellos einiges zu tun.

Es ist mir allerdings ein Rätsel, weshalb es für einige Lehrpersonen zu viel verlangt ist, sich beim Benützen einer Sportanlage, im Strassenverkehr oder in einem Bad Gedanken zur Sicherheit zu machen und entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Immerhin ist die Lehrperson mit zwanzig oder mehr Kindern oder Jugendlichen unterwegs, die alle unbeschadet aus dem Sportunterricht zurückkommen sollen! Eine Wanderung ohne vertiefte Abklärung einfach zu verlängern, den Schwimmunterricht spontan vom Bad in den See zu verlegen oder eine neue Sportart unreflektiert einzuführen, sollte unbedingt unterlassen werden.

Ist aber die nötige Gedankenarbeit einmal geleistet, sind mögliche Risikofaktoren vorweg erkannt und die richtigen Massnahmen getroffen, dürften die grössten Stolpersteine aus dem Weg geräumt sein. Einer möglichst sicheren Ausübung vieler Aktivitäten steht so nichts mehr im Weg.

Gerne helfen wir von der bfu mit, Stolpersteine zu beseitigen. Will heissen, die Situationen professionell zu reflektieren, die unfallpräventiven Schlüsse zu ziehen und umsetzbare Massnahmen vorzuschlagen. Die Plattform «Sichere Schule» gibt deshalb konkrete Antworten auf viele Fragen zur Unfallverhütung im schulischen Bereich. ●

Tagesmütter setzen auf Sicherheit

WEITERBILDUNG Der Verband Freiburgischer Tagesfamilien des Saanebezirks legt grossen Wert auf die Sicherheit der Kinder im Alltag. Zur Auffrischung der Kenntnisse hat er in Grangeneuve fünf Workshops durchgeführt.

«Mir gefällt meine Arbeit, und ich bin gerne mit Kindern zusammen!», schwärmt eine Tagesmutter am heutigen Samstagmorgen und spricht damit vielen aus dem Herzen. Insgesamt 140 Tagesmütter von nah und fern nehmen an diesem Weiterbildungstag teil. Einige haben reichlich Erfahrung, andere sind Neueinsteigerinnen. Alle sind bestrebt, gute Arbeit zu leisten und für das Wohl der Kinder zu sorgen.

Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, ihre tägliche Arbeitsumgebung aus einer gewissen Distanz zu beurteilen und allfällige Risiken und Verbesserungsmöglichkeiten zu erkennen. So können sie in den Workshops ihre Kenntnisse auffrischen und erhalten neue Tipps. Beispielsweise auf rutschigen Treppenstufen ein Selbstklebeband anzubringen, auf grifflose Schränke zu verzichten, den Wickeltisch in einer Ecke und die benötigten Produkte in Griffnähe zu platzieren oder Medikamente in angemessener Höhe aufzubewahren. Ein Nullrisiko gibt es nicht, doch mit einigen grundlegenden Massnahmen lassen sich Unfälle vermeiden.

«Mit einigen grundlegenden Massnahmen lassen sich Unfälle vermeiden.»

«Wow, die sehen ja aus wie M&M's!», staunt eine Teilnehmerin am Workshop über die Verwendung chemischer Produkte im Alltag. In Wirklichkeit sind es neue Geschirrspültabs! 2014 erlitten rund 14 000 Kinder unter 5 Jahren in der Schweiz Vergiftungen aufgrund von schädlichen Produkten. Marianne Sallin, Koordinatiorin und Organisatorin des Weiterbildungstags, empört sich: «Die Aufmachung wird immer bunter und bonbonähnlicher, was natürlich die Neugier der Kinder weckt. Und dazu riechen die Dinger auch noch gut. Für die Kleinen sind das regelrechte Fallen.» Véronique Détappe, wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Amt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen LSVW des Kantons Freiburg, empfiehlt, den Kauf chemischer Produkte einzuschränken und auf ungefährliche Alternativen auszuweichen.

Auf einigen Alltagsprodukten, die vor ihnen auf dem Tisch liegen, suchen und erkennen die Teilnehmerinnen die verschiedenen Gefahrensymbole. Das hilft ihnen, künftig Risiken zu vermeiden. Eine Tagesmutter erklärt stolz, Kernseife sei das einzige Reinigungsmittel, das sie daheim verwende. Warum solle man sich von der Werbung verleiten lassen und zuhause Gift einsetzen?

«Ein Nullrisikio gibt es nicht.»

Eine andere notiert sich die Notfallnummer 145 für Vergiftungsfälle – die Nummer von Tox Info Suisse.

Die Videos über Crashtests mit Kindersitzen, die Jean-Marc Rotzetter, Adjutant der Kantonspolizei, vorführt, sprechen für sich. In seinem Workshop

Die Workshops leiteten, auf Einladung von **Marianne Sallin** und **Martine Vorlet**, Mitarbeitende verschiedener Fachstellen: bfu, Cheminfo, LSVW Freiburg, Kantonspolizei, Kinderkrankenschwestern und eine Pädagogin.

Eindrücke aus den Workshops.

zum Strassenverkehr betont er, wie wichtig es ist, Kinder im Auto richtig zu sichern, auch wenn es eilt. Auf keinen Fall dürfen mehr Kinder mitgeführt werden als das Auto Plätze hat!

Magali Dubois und Mark Williams, die die beiden bfu-Workshops «Augen auf zuhause» und «Sicher und sorglos im Freien» leiten, sind vom Nutzen dieser Weiterbildung überzeugt: «Tagesmütter erfüllen eine wichtige Vorbildfunktion, mit Worten und mit Taten. Sie tragen auch dazu bei, Kindern den Umgang mit Gefahren zu lehren.» Da allein im Saanebezirk jedes Jahr fast 1000 Kinder in Tagesbetreuung sind und ein Kind bis zu 52 Stunden pro Woche dort verbringt, lässt sich hier einiges bewirken.

Das schöne Wetter lädt zu einem Spaziergang ein. Das trifft sich gut, denn die Pädagogin Anne-Colette Schmutz-Schaller ermuntert die Betreuerinnen, mit den Kindern ins Freie zu gehen. Welches Kind ist nicht gern an der frischen Luft? Nachdem sie in der Gruppe einige Vorsichtsmassnahmen aufgezählt hat, betont die Workshop-Leiterin, dass sich im Freien Kreativität und Respekt des Kindes entwickeln und sein Immunsystem gestärkt wird.

Am Ende der Weiterbildung weist Martine Vorlet, Geschäftsleiterin des Verbands, in einer Schlussbetrachtung auf die aktuellen Herausforderungen hin: «Unser Ziel ist, die Betreuungsqualität und die Sicherheit weiterhin zu gewährleisten und zugleich den Beruf der Tagesmutter aufzuwerten. Dieser schwierige, weil verantwortungsvolle Beruf muss aufgewertet und auf nationaler Ebene anerkannt werden, damit in Zukunft genügend Mittel zur Verfügung stehen.»

Nathalie Wirtner Julmi

«Mit der bfu zusammenzuarbeiten hat Spass gemacht»

Drei Fragen an Marianne Sallin, Koordinatorin beim 1987 gegründeten Verband Freiburgischer Tagesfamilien des Saanebezirks und Organisatorin der Weiterbildung.

Marianne Sallin

Was erwarten Sie von einem solchen Weiterbildungstag und welche Bedürfnisse soll er abdecken?
Die Teilnehmerinnen sollen die Möglichkeit erhalten, sich in Theorie und Praxis die richtigen Verhaltensweisen anzueignen. Zudem bietet ein solcher Kurs Gelegenheit, ein Zusammengehörigkeitsgefühl und einen Teamgeist zu entwickeln, denn im Alltag ist jede Tagesmutter auf sich allein gestellt. Hier finden Erfahrungsaustausch und Weiterbildung statt, mit der sich Schwächen, die wir bei unseren unangemeldeten Besuchen vor Ort feststellen, beheben lassen.

Was haben Sie nach dieser Weiterbildung für ein Gefühl?
Ein sehr gutes. Es ist uns gelungen, so viele engagierte Personen zusammenzubringen. Ich bin froh um diese Auffrischung, geht es doch um die Gesundheit und die Sicherheit der Kinder. Mit der Zeit kann sich übermässiges Vertrauen oder eine gewisse Nachlässigkeit einschleichen. Als Koordinatorinnen haben wir die Verantwortung gegenüber den Eltern, Tagesmüttern und vor allem den Kindern.

Wie beurteilen Sie die Zusammenarbeit mit der bfu?
Als ich das Projekt entworfen hatte, nahm ich mit der bfu Kontakt auf. Umgehend erhielt ich eine positive und begeisterte Antwort. In einem regen Austausch nahm das Projekt Gestalt an und es ergab sich eine äusserst flexible, professionelle Zusammenarbeit. Mit Magali Dubois und Mark Williams zusammenzuarbeiten hat Spass gemacht. Dank ihren nützlichen Informationen, ihrer Mitwirkung in den Workshops und ihren Kursunterlagen konnten alle Teilnehmerinnen ein gutes Rüstzeug mit vielen Sicherheitstipps mitnehmen. Ich danke ihnen an dieser Stelle für die fruchtbare Zusammenarbeit. **nw**

ANGESAGT

Neu für Betriebe: bfu-Infoparcours Velo

Bringen Sie Abwechslung in Ihren Betrieb und überraschen Sie Ihre Mitarbeitenden mit dem neuen bfu-Infoparcours Velo! Damit fördern Sie das sichere Velofahren auf spielerische Art. Der Parcours besteht aus drei Posten mit vier Fragen zu Fahrradausrüstung, Velohelm und Verhalten im Kreisel. Die Antworten auf die Fragen lassen sich durch das Drehen einer Scheibe finden. So richtig attraktiv wird der Infoparcours, wenn er mit einem Wettbewerb verknüpft wird. Im Gesamtpaket enthalten sind neben den drei Posten auch Vorlagen für den Wettbewerbstalon, ein Flyer zur Auflösung der Fragen sowie Tipps für die Arbeit mit dem Infoparcours.

↗ Dieses und alle weiteren Angebote für Betriebe finden Sie auf www.betriebe.bfu.ch.

Sicher Velofahren mit dem Infoparcours.

Instrumente der Verkehrssicherheit pragmatisch anwenden

bfu-FORUM Mehr Verkehr, neue Fahrzeugtypen, selbstfahrende Autos – die Zukunft im Strassenverkehr bietet Chancen wie Herausforderungen. Sicher ist: Es wird eng auf Schweizer Strassen. Wie gehen wir mit diesem Dichtestress um? Antworten am bfu-Forum.

Es war ein düsteres Bild, das bfu-Direktorin Brigitte Buhmann in ihrem Eröffnungsreferat am bfu-Forum vom 25. November 2015 zeichnen musste. Zwar nehmen die Unfälle im Strassenverkehr Jahr für Jahr ab, doch differenziert betrachtet ist das nicht nur erfreulich, wie aktuelle Statistiken zeigen: Während die Anzahl Schwerverletzter und Getöteter auf Autobahnen und Ausserortsstrassen in den letzten Jahren deutlich abgenommen hat, stagnieren die Unfälle innerorts. Sie sind mittlerweile sogar häufiger als jene auf Ausserortsstrassen und Autobahnen zusammen. Insbesondere die Zahlen bei den Fussgängern und Velofahrenden steigen tendenziell an. Die Schweiz ist mit diesem Problem nicht allein, auch international steht man vor ähnlichen Herausforderungen. Doch damit nicht genug: Vieles deutet darauf hin, dass die Zahl der Velofahrenden und Fussgänger und generell die Verkehrsdichte in Städten und Agglomerationen zunehmen wird. Das Problem wird damit grösser. Soweit die schlechte Nachricht.

Herausfordernder Weg in die Verkehrszukunft

Die gute Nachricht: In 20 bis 35 Jahren könnte das Problem gelöst sein. Dann werden wir in der Epoche des automatisierten Fahrens angelangt sein. Dr. Jörg Beckmann, Direktor Mobilitätsakademie, skizzierte im Podiumsgespräch des Forums die fernere Zukunft, in der Sicherheit einen höheren Stellenwert haben wird. Dazu beitragen wird insbesondere die Fahrzeugtechnologie und hier die Entwicklung bei den E-Fahrzeugen. Ein weiterer Trend ist der Einzug der Share-Economy: Fahrzeuge werden geteilt und beim Wechsel vom einen aufs andere Fahrzeug wird bewusster gefahren.

Die grosse Herausforderung wird die Übergangsphase bis zu dieser fernen Zukunft sein: Im gleichen Verkehrsraum werden sich automatisierte und nichtautomatisierte Fahrzeuge bewegen und begegnen. Bereits jetzt gibt es Massnahmen, damit die Sicherheit in dieser Phase nicht zu kurz kommt. Dazu referierte Ellen Townsend, Policy Director beim Europäi-

Die Podiumsdiskussion am bfu-Forum vom 25. November 2015 unter der Leitung von **Stefan Siegrist** (Mitte): **Christian Lohr**, Nationalrat; **Dieter Wepf**, Präsident Schweizerischer Verband der Strassen- und Verkehrsfachleute VSS; **Sabine Degener**, Beraterin Verkehrstechnik bfu; **Ellen Townsend**, Policy Director beim European Transport Safety Council ETSC; **Jörg Beckmann**, Direktor Mobilitätsakademie (v.l.n.r.).

schen Verkehrssicherheitsrat ESTC in Brüssel. Die EU erklärte die Verbesserung der Verkehrssicherheit innerorts zu einem prioritären politischen Ziel, weshalb der ESTC einen «Plan für nachhaltige urbane Mobilität» entwickelte. Dieser umfasst fünf Best-Practice-Massnahmen. Erfolgversprechend sind beispielsweise Massnahmen zur Bekämpfung von Tempoüberschreitungen innerorts, die sogenannte «Intelligent Speed Adaption». Es geht darum, Fahrerinnen und Fahrer über die geltenden Höchstgeschwindigkeiten zu informieren, sie bei Überschreitungen zu warnen und ihnen beim Einhalten der Geschwindigkeiten zu assistieren. Bis zu 37 % der Geschwindigkeitsunfälle könnten dadurch vermieden werden.

Strassen- und Städtebauer sind gefordert

Bei der anschliessenden Podiumsdiskussion unter der Leitung von Stefan Siegrist, stellvertretender bfu-Direktor, waren sich die Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Mobilitätsplanung, Verkehrstechnik und Verkehrssicherheit einig: Für diese Übergangsphase braucht es keine neuen Paradigmen. Prinzipien wie die Separation von Verkehrsteilnehmenden oder das Modell mit Tempo 50 für Durchgangsstrassen und Tempo 30 für siedlungsorientierte Strassen müssen nicht grundlegend überdacht, sondern flexibel eingesetzt werden. Das gelingt, wenn bei der Anwendung von verkehrstechnischen Normen nicht zu dogmatisch und örtlich isoliert gedacht wird. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten die neuen Infrastruktur-Sicherheitsinstrumente (ISSI), mit denen sowohl neue Strassenprojekte als auch bestehende Strassen sicherer gemacht werden sollen. Ergänzend müssen die vorgängig erwähnten Massnahmen zum Geschwindigkeitsmanagement umgesetzt werden.

Tom Glanzmann

Stefan Siegrist, stellvertretender bfu-Direktor, fasst die Erkenntnisse der Podiumsdiskussion in zwei wichtige Stossrichtungen zusammen:

1) Propagieren der wirksamsten Fahrassistenzsysteme. Das Wissen für deren Nutzung muss zum Beispiel von den Fahrschulen vermittelt werden.
2) Bei Strassenbauprojekten und bei der Stadtentwicklung muss die Verkehrssicherheit ein integrales Planungsinstrument sein. Vor allem das pragmatische Anwenden von bestehenden Massnahmen (z. B. Modell 50/30, ISSI-Instrumente) ist dabei zentral.

ANGESAGT

Erste Schritte im Strassenverkehr – jetzt als Film

Unzählige Eltern von Kleinkindern kennen und schätzen sie – die fast schon legendäre bfu-Broschüre «Erste Schritte im Strassenverkehr». Darin ist beschrieben, wie Eltern ihre Kinder altersgerecht und Schritt für Schritt in den Strassenverkehr einführen können.

Der Film «Erste Schritte im Strassenverkehr» zeigt, wie sich Kinder als Fussgänger auf und neben der Strasse sicher bewegen lernen.

Nun vermittelt diese Informationen auch ein gleichnamiger Film. Einfach, klar und mit viel Einfühlungsvermögen wird gezeigt, wie Kinder lernen, auf der Innenseite des Trottoirs zu gehen, den Fussgängerstreifen zu benutzen oder eine Strasse sicher zu überqueren, auch wenn beispielsweise parkierte Autos den Kleinen die Sicht verwehren. Eltern erfahren durch den Film, wann ihr Kind reif ist für den nächsten Lernschritt und wie viel Selbstständigkeit sie erwarten dürfen.

Ein sympathisches Trio führt durch den Film: der Vater, der mit Worten und Gesten die Kinder sicher durch den Strassenverkehr leitet; die Tochter, die den Schulweg erstmals selbstständig unter die Füsse nimmt; ihr kleiner Bruder, der unter dem wachsamen Auge des Vaters erste Erfahrungen auf und neben der Strasse macht.

Der Film kann auf der bfu-Website und auf dem Kanal der bfu auf YouTube aufgerufen werden und steht Eltern, Lehrpersonen, Verkehrsinstruktoren, Medien und vielen weiteren Partnern für ihren Einsatz gegen Unfälle zur Verfügung. **um**

↗ zum Film: www.youtube.com/thebfu (Erste Schritte im Strassenverkehr)

1.036.01 – 04.2016

Mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen mehr Balance im Alltag

Stürze im Haushalt, im Garten und bei Freizeitaktivitäten sind die häufigste Unfallart. Rund 280 000 Schweizerinnen und Schweizer sind jedes Jahr davon betroffen, besonders häufig ältere Menschen. Die Folge davon sind oft schwere Verletzungen, lange Spitalaufenthalte und Einschränkungen in der Mobilität. Stürze gehören aber nicht zwingend zum Alter: Wer sicher steht und sicher geht, kann seinen Alltag mobil und unabhängig gestalten. Die Voraussetzungen dafür sind Kraft und Gleichgewicht – beides ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Die am 1. März 2016 gestartete Informationskampagne zur Sturzprävention zeigt auf, dass sich Kraft- und Gleichgewichtsübungen leicht in den Alltag integrieren lassen. Die drei Protagonisten, die durch die Kampagne führen, trainieren aus ganz unterschiedlichen Gründen: um beim Wandern nicht zu stolpern, um im Alltag fit und mobil zu bleiben oder ganz einfach, weil es Spass macht.

Die Kampagne will insbesondere ältere Personen motivieren, Kraft- und Gleichgewichtsübungen regelmässig auszuführen. Sie wird von Pro Senectute, Rheumaliga, physioswiss und Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. **ck**

↗ www.sichergehen.ch