



Bisch fit?

Attraktiver Raum für Bewegung und Begegnung

Ein Wegweiser für Ihre Gemeinde



Titelseite

Auf dem Dorfplatz trifft sich Jung und Alt. Die Bevölkerung schätzt den Mittelpunkt der Gemeinde als öffentlichen Raum für soziale Kontakte.

Austoben mit dem Skateboard, dem Velo oder dem Kickboard: Kinder und Jugendliche auf dem Pumptrack in Sils. Pumptracks sind beliebte Treffpunkte, Orte für Bewegung – und kostenlos zugänglich.

Raum für Bewegung und Begegnung

Unser Ziel ist die Bewegungsförderung der Bündner Bevölkerung. Denn: Regelmässige körperliche Aktivität steigert unser Wohlbefinden und mindert das Risiko, chronisch krank zu werden. Zwar ist die Bündner Bevölkerung bereits aktiv und sportlich. Dennoch ist Potential vorhanden. Wir alle profitieren davon, wenn mehr Personen, egal ob jung oder alt, ihren Alltag zu Fuss oder mit dem Velo bewältigen. Und wenn noch mehr Kinder und Jugendliche ihre Freizeit draussen verbringen.

Um die Lust auf mehr Bewegung – und auch auf mehr Begegnung – bei der Bevölkerung zu steigern, braucht es attraktive Gelegenheiten. Bewegungs- und Begegnungsräume sind beispielsweise Strassen, Plätze, Wege, ganze Quartiere oder auch Schul- und Sportanlagen. Alles Orte, die es einfacher machen, den Alltag aktiver zu gestalten. Raum, der zu mehr Bewegung anregt.

In Graubünden begegnen uns oft spezielle Herausforderungen, wenn es um bewegungsfreundliche Freiräume geht. Steiles Gelände, abgelegene Dörfer, enge Strassenverhältnisse und viel Natur machen die Planung und die Gestaltung von öffentlichen Räumen nicht einfach. Auch die ländliche Siedlungsstruktur und die damit verbundenen langen Wege zur Schule, zur Arbeit oder zum Einkaufen fordern uns heraus.

Mit unserem Wegweiser erhalten Sie anregende Tipps und Ideen, wie Sie sich für bewegungsfreundliche Freiräume in Ihrer Gemeinde einsetzen können. Unser Anliegen ist es, dass Bündner Gemeinden die Aspekte der Gesundheit bei allen Planungs- und Gestaltungsvorhaben frühzeitig einbinden. Das Bedürfnis der Bevölkerung nach Bewegung und Begegnung soll dabei eine übergeordnete Rolle spielen.

Melden Sie sich bei uns. Wir unterstützen Sie und finden gemeinsam mit Ihnen die geeigneten Lösungen!

Ihr Team des Gesundheitsamts Graubünden,
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention

«Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet kein Leben statt.»

Mosé Feldenkrais

Inhalt



**Warum sind attraktive
Bewegungsräume so wichtig?** 5

Ist Ihre Gemeinde bewegt?
Anregungen für einen
bewegungsfreundlichen
öffentlichen Lebensraum 6

Werden wir gemeinsam aktiv! 8

**Mehr Bewegung in Ihrer Gemeinde
– eine Checkliste** 9

**Fachstellen und
weiterführende Informationen** 10

Impressum
1. Auflage: Oktober 2018

Herausgeber: Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention | Bildquellen: Dolores Rupa Photo, Hanspeter Brigger, velosolutions, Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden, Tiefbauamt Graubünden, Hü7 Thomas Häusermann, Vreni Bollhalder, Ernesto Silvani, Ursi di Giuliantonio | Layout: Trimarca, Chur

Zusammensein
tut gut. Jugendliche
brauchen Raum für
sich, den sie ganz-
jährig nutzen und
– wenn immer mög-
lich – mitgestalten
können.

Warum sind attraktive Bewegungsräume so wichtig?

Sie fördern Wohlbefinden und Gesundheit

Körperliche Aktivität im Alltag beeinflusst – das ist erwiesen – unsere Gesundheit. Bewegung verbessert das Wohlbefinden und hat einen positiven Einfluss auf Körper und Geist. Regelmässige Bewegung im Freien ist für uns alle wichtig. Kinder und Jugendliche entwickeln sich gesund, Erwachsene halten sich fit und ältere Menschen bleiben länger selbstständig.

Sie stärken den sozialen Zusammenhalt

Bewegungsräume sollen auch Begegnungsräume sein und so die sozialen Kontakte fördern. Diese Möglichkeiten für das Zusammensein wirken sich enorm auf das soziale Gefüge der Gemeinde aus. Sie bieten Raum und vielfältige Optionen für Jung und Alt. Die Bevölkerung fühlt sich als Gemeinschaft aufgehoben und gestärkt.

Sie leisten einen Beitrag an den Umweltschutz

Das Auto in der Garage lassen! Je mehr Personen dies tun, desto grösser ist der Beitrag an den Umweltschutz. Dafür braucht es attraktive und sichere Wege, um zu Fuss oder mit dem Velo zum Einkaufen, zur Arbeit oder in die Schule zu kommen.

Sie bieten attraktiven Lebensraum zum Wohlfühlen

Attraktive Plätze und sichere Wege stärken den persönlichen Bezug zum Wohnort. Die Bevölkerung identifiziert sich mit ihrer Gemeinde und fühlt sich aufgehoben. Für Familien ein wichtiges Argument dafür, sich in einer Gemeinde wohlfühlen zu können.

Aktive Kinder und Erwachsene in den Parcs da Moviment in Trin und Obergmeind. Die innovative, bewegungsfördernde Variante des Spielplatzes bietet Platz zum Spielen, Trainieren und Draussensein. Und ist gleichzeitig ein beliebter Treffpunkt für alle Altersgruppen.



Ist Ihre Gemeinde bewegt?

Anregungen für bewegungs-
freundlichen öffentlichen Lebensraum



vorher

Mit gutem Beispiel voran: Der Dorfplatz in Trin verwandelt sich über die Sommermonate in einen attraktiven Treffpunkt. Die Initiative kam aus der Bevölkerung, die sowohl bei der Planung als auch beim Auf- und Abbau im Lead war – alle helfen mit.

Die Holzplattform und der Gemeinschaftsgarten nebenan werden das Zentrum der Gemeinde aber nicht nur optisch auf. Viel wichtiger: Der Dorfplatz bietet Raum für unkompliziertes Zusammensein, für einen kurzen Schwatz oder für gemeinsame Abende. Engagierte Einwohnerinnen und Einwohner betreiben ein Dorfplatz-Café und organisieren diverse Veranstaltungen. Der Dorfplatz in Trin hat der Bevölkerung viele schöne Momente beschert. Ein unvergesslicher Sommer für eine innovative Gemeinde.

www.dorfplatztrin.ch



Freizeit- und Erholungsraum für alle

In der Freizeit sollen wir uns draussen bewegen und erholen können – und das möglichst vor der Haustüre. Wichtig sind Möglichkeiten, die für alle zugänglich, einfach zu erreichen und wenn möglich kostenlos oder preisgünstig sind. Sportanlagen, Vitaparcours, Pausenplätze, attraktive und sichere Spielplätze, naturnahe Plätze zum Verweilen und Spazierwege im Grünen rund um die Gemeinde sind einige Optionen. Etwas innovativere Angebote wie Pumptracks, Skateparks oder ein Parc da moviment bringen neuen Schwung in die Bewegungslandschaft einer Gemeinde. Attraktive Wintersport-Angebote spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Kostenlose Bergbahn-Abos für Kinder und Jugendliche sind eine mögliche Massnahme.

Nachbarschafts- und Sozialraum rund ums Jahr

Dorfplätze und Quartierstrassen sind wichtig für die sozialen Kontakte aller Altersgruppen. Sie dienen als öffentliches Wohnzimmer der Gemeinde. Vor allem bei uns in Graubünden ist es wichtig, dass auch für die kältere Jahreszeit und wetterunabhängige Begegnungsräume zur Verfügung stehen.

Attraktive Schulwege

Auf dem Schulweg können Kinder ihren Bewegungsdrang ausleben und selbstständig soziale Kontakte knüpfen. Das ist wichtig für ihre Entwicklung. Deshalb sollen Gemeinden in die Planung und Umsetzung von sicheren und attraktiven Schulwegen investieren. Kinder, die ihren Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo zurücklegen, bewegen sich mehr und tun so etwas für ihre Gesundheit und für ihr Wohlbefinden. Ausserdem ersetzen attraktive Schulwege die Schulbusangebote und minimieren Elterntaxis.

Sicherheit für Fussgänger und Velofahrer

Auch unabhängig von den Schulwegen sind direkte und zusammenhängende Wege für Fussgänger und für Velofahrer wichtig. Ein sinnvoll ausgebautes und aufgewertetes Wegnetz bietet die nötige Sicherheit.

Einladender öffentlicher Lebensraum

Im Kanton Graubünden sind öffentliche Räume oft eng. Am besten nutzen die Gemeinden die entsprechenden Flächen multifunktional. Dafür sind oft verkehrsberuhigende Massnahmen nötig, welche sorgfältig geplant werden müssen. Auch Plätze zum Ausruhen oder zum «Sein» erhöhen die Lebensqualität in einer Gemeinde. Sitzbänke, Wassergebiete und die naturnahe Umgebung dienen als Treffpunkte und sind wichtig zum Ausruhen.



Werden wir gemeinsam aktiv!

Wer sich für attraktive Bewegungs- und Begegnungsräume einsetzt braucht Ausdauer und muss hartnäckig bleiben. Die Projekte sind oft komplex, finanzrelevant und betreffen verschiedene Anspruchsgruppen. Bereiche wie Verkehr, Sicherheit, Umwelt, Schule, Raumplanung, Forst, Sport, sie alle wollen – und sollen – berücksichtigt werden. Dennoch lohnt sich der Einsatz: Die Massnahmen wirken meist langfristig und nachhaltig, sodass mehrere Generationen davon profitieren.

So können Sie Veränderungen oder Innovationen zur bewegungsfreundlichen Gestaltung Ihrer Gemeinde angehen:



1. Analyse / Standortbestimmung

Fachstellen (siehe S. 10) unterstützen die Gemeinden bei der Analyse. Zusammen mit Fachpersonen finden Sie heraus, welche Massnahmen für Ihre Gemeinde geeignet sind. Für die Analysen gibt es verschiedenste Möglichkeiten und Wege.

Sie wollen beispielweise wissen, wo die Schwachstellen und Potentiale des Fuss- und Veloverkehrs in Ihrer Gemeinde liegen? Hier können Begehungen oder Befragungen mit relevanten Gruppen wie mit Kindern, Jugendlichen, Senioren oder mit Menschen mit Beeinträchtigung durchgeführt werden. So erfahren Sie

die Bedürfnisse aus erster Hand. Danach können Sie Schwachstellen und Stärken genau aufzeigen und analysieren.

Am Ende der Analyse liegt ein Konzept für konkrete Vorschläge und Massnahmen vor. Dieses Konzept dient dann als Basis für die Planung.

2. Planung und Umsetzung

Das Realisieren von bewegungsfreundlichen Lebensräumen braucht interdisziplinäre Teams. So können Sie allfällige Interessenkonflikte frühzeitig erkennen und lösen. Bereits in der Planungsphase ist es relevant, dass sich alle beteiligen.

Auch die Bevölkerung. Denn die Einwohnerinnen und Einwohner sind Experten, wenn es um ihre persönlichen Angelegenheiten geht. Holen Sie deshalb – beispielsweise an einem Zukunftsworkshop – die Bedürfnisse der Bevölkerung ab.

Setzen Sie sich für die Finanzierung der Massnahme durch verschiedene Förderböden ein. Verbündete sind in vielen Bereichen zu finden. Melden Sie sich bei Fachstellen oder beim Gesundheitsamt.

Mehr Bewegung in Ihrer Gemeinde

– eine Checkliste

Die sogenannte **strukturelle Bewegungsförderung** umfasst Massnahmen, welche Bauten wie Gebäude, Hindernisse oder auch Strassen verändern. Diese Veränderungen bieten der Bevölkerung mehr Gelegenheit zu körperlicher Aktivität.

Botschaft	Umsetzung	✓
Vernetzung aufbauen – Barrieren abbauen		
Zusammenhängende Netze	Vernetzung von Fuss- und Fahrradwegen mit Grünanlagen, Wald und verkehrsfreien Spielplätzen	<input type="checkbox"/>
Hindernisfreiheit	Hindernisse wie Stufen, Absätze, Pfosten, usw. vermeiden oder entfernen	<input type="checkbox"/>
Parkierungsangebot	Nachfragegerechtes Parkierungsangebot für Velos	<input type="checkbox"/>
Stark befahrene Strassen aufwerten		
Überquerungshilfen	Mitteinseln, vorgezogene Trottoir-Nasen, usw.	<input type="checkbox"/>
Fuss- und Veloverkehr aufwerten	Ansprechende Gestaltung, beispielsweise durch Bepflanzung, Beleuchtung oder Signalisationen	<input type="checkbox"/>
Sicherheit für Velofahrer beim Abzweigen und Überqueren	Aufstellfläche im Bereich von Mittelinseln, Möglichkeiten für indirektes Abbiegen oder Aufstellflächen bei Lichtsignalen	<input type="checkbox"/>
Dorfstrassen und Quartiere für unterschiedliche Nutzung planen		
Gestalteter Strassenraum	Kürzere Fahrabschnitte mit Grünelementen versehen. Achtung: Auf die Sichtbarkeit von Kindern achten!	<input type="checkbox"/>
Weniger motorisierter Verkehr	Reduziertes Tempo, in geeigneten Bereichen auch Fussgängerzonen (z.B. Tempo 20- oder Tempo 30-Zonen)	<input type="checkbox"/>
Öffentliche Plätze	Erreichbarkeit, Attraktivität und Sicherheit von öffentlichen Plätzen fördern, Schleichwege beachten	<input type="checkbox"/>
Fuss- und Veloverkehr optimieren		
Abwechslungsreiche Gestaltung	Fussgänger- und velofreundlich, mit Wahlmöglichkeiten. Direkte Linienführung, geringe Steigungen und Gefälle	<input type="checkbox"/>
Gute Ausstattungen	Witterungsschutz, Ruhemöglichkeiten, usw.	<input type="checkbox"/>
Gute Sicht und Sichtbarkeit	Überschaubarkeit beachten	<input type="checkbox"/>
Spiel- und Sportplätze attraktiv gestalten		
Gefahrlose Erreichbarkeit für alle Altersstufen	Für Kinder auch ohne die Begleitung Erwachsener, aber auch in Begleitung älterer Menschen	<input type="checkbox"/>
Verschiedene Bereiche	Hartplätze und Kiesbereiche, Rasen und Wildnis, Hügel und Ebene, übersichtliche Flächen und Rückzugsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>
Gezielte Ausstattung	Überdacht, beleuchtet, unterschiedliche Sitzgelegenheiten, verschiedene Materialien, sanitäre Angebote, öffentliche Garderoben, Abfallkübel, usw.	<input type="checkbox"/>
Zugang für unterschiedliche Zielgruppen gewährleisten		
An unterschiedliche Zielgruppen und Bedürfnisse denken	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Hochbetagte, Menschen mit körperlichen Einschränkungen	<input type="checkbox"/>
Täglich genutzte Orte sicher und erreichbar machen	Einkaufsgeschäfte, Apotheken, Bahnhöfe, Spielplätze, Sporthallen, Ruhezonen, Parks, Freizeitplätze, usw.	<input type="checkbox"/>
Nutzbarkeit ermöglichen	Zugänglichkeit von Wald, Sport- und Freizeitanlagen ermöglichen, Offene Turnhallen, Sportanlagen ohne Zäune, usw.	<input type="checkbox"/>

Fachstellen und weiterführende Informationen

Fachstellen in Graubünden

Gesundheitsamt Graubünden für Pausen- oder Spielplatzgestaltung und allgemeine Anliegen für Bewegungsräume in Ihrer Gemeinde.

www.bischfit.ch

graubündenSPORT für die Sportkoordination in den Gemeinden, Sportanlagen und deren Nutzung, öffentliche Kinderspielplätze, Pumptracks, Parc da moviment, offene Turnhalle.

www.graubuendensport.ch

Die Fachstelle Langsamverkehr begleitet Sie im Bereich Wanderwege, Themenwege, Velowege und Mountainbike-Trails sowie bei der Signalisation von Nordic Walking- oder Jogging-Trails.

www.langsamverkehr.gr.ch

Das Amt für Natur und Umwelt, Abteilung Natur und Landschaft berät Sie bei der Gestaltung von naturnahen Räumen und bei Naturaufwertungen in und ausserhalb von Siedlungen.

www.anu.gr.ch

Amt für Raumentwicklung bei Ortsplanungsrevisionen oder Bauvorhaben ausserhalb der Bauzone.

www.are.gr.ch

Amt für Wirtschaft und Tourismus, Regionalentwicklung in den Regionen.

www.awt.gr.ch

Dachverband Kinder- und Jugendförderung Graubünden, für Partizipationsprozesse in Gemeinden. Die Jugendarbeitsstellen haben fundierte Erfahrung in der Beteiligung von allen Anspruchsgruppen.

www.jugend.gr

Pro Velo Graubünden, der Verband für die Interessen der Velofahrenden, setzt sich für sichere Velowege ein, bietet Velofahrkurse für Kinder und Erwachsene an und berät bei Fragen zur geeigneten Veloparkierung.

www.provelogr.ch

Pro Infirmis Graubünden setzt sich dafür ein, dass Menschen mit einer Beeinträchtigung aktiv am sozialen Leben teilnehmen können und nicht benachteiligt werden.

www.proinfirmis.ch

Weiterführende Informationen:

Fussverkehr Schweiz
www.fussverkehr.ch

Plattform zur strukturellen Bewegungsförderung
www.strukturelle-bewegungsfoerderung.ch

Bundesamt für Raumentwicklung, Freiraumentwicklung in Agglomerationen fördern
www.are.admin.ch

Nachhaltige Quartiere
www.nachhaltige-quartiere.ch

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
www.bfu.ch

Orte, an denen man sich begegnen und sich bewegen kann
www.quartierperlen.ch

Handbuch Langsamverkehr
www.langsamverkehr.gr.ch

Unicef für Label «Kinderfreundliche Gemeinde»
www.unicef.ch



Zwei Männer genießen ihre Pause auf einem Bänkli in Malans. Sitzgelegenheiten sind Ruheoasen und Kontaktpunkte, nicht nur für ältere Menschen. Ein einfacher Weg, den öffentlichen Raum einladender zu gestalten.

Zufriedene Kinder in Igis unterwegs in den Kindergarten. Kinder, die ihren Schulweg zu Fuss oder beispielsweise mit dem Velo zurücklegen, sind selbständiger und ausgeglichener. Dank attraktiven und sicheren Schulwegen können sie ihrem Bewegungsdrang nachgehen und soziale Kontakte pflegen.



Sicher unterwegs – die Holzbrücke Laax-Staderas für Radfahrer und Wanderer über die Kantonsstrasse. Gut vernetzte und sinnvoll ausgebaute Velo- und Fussgängerwege fördern den Langsamverkehr in Gemeinden enorm.



Kontakt

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Hofgraben 5, 7001 Chur
081 257 64 00, gf@san.gr.ch

bischfit.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni