

Sammeln von Bewegungsminuten

Richtlinien

Grundsätzlich gilt:

- Die Aktivität muss **kostenlos** sein
- Die Bewegungsangebote müssen entweder **zusätzlich zum bestehenden Bewegungsprogramm** (z.Bsp. Fussballclub trainiert ½ Stunde mehr) oder dann **für die ganze Bevölkerung zugänglich** sein.
- Die Aktivität muss mit dem «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» in Verbindung gebracht werden (Aufstellen von Material, Kommunikation etc.)

Wie können Bewegungsminuten gesammelt werden?

Bewegungsminuten können wie folgt gesammelt werden (Beispiele ab Seite 2):

- Timing-Badge Aktivitäten (Badge wird durch OK ein-/ ausgescannt)
- Gruppenaktivitäten (OK kann in der «Operator App» eine Aktivität erfassen), wodurch die Einzelpersonenerfassung wegfällt (bspw. Fitnessstunde mit 20 Teilnehmenden à 60 Minuten)
- Self-Scanning Stationen (individuelles ein-/ ausscannen durch Teilnehmende via App)
- Individuelle Aktivität (siehe Seite 3)

Spezialfälle und Aktivitäten, welche nicht gezählt werden dürfen:

- Individuelle Haushalt-Aktivitäten wie putzen, Garten-räumen, usw. zählen nicht.
- Eine Sportveranstaltung, welche unter einem anderen Patronat stattfindet (z.Bsp. jährliches Fussball-Grümpi, UBS Kids Cup, jährliche Laufsportveranstaltung etc.), zählt grundsätzlich nicht.

Grund: die Teilnehmenden sind nicht in Kontakt mit dem «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt».

Es zählt trotzdem, wenn: der Event mit Material vom «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» gebrandet und die Teilnehmenden werden darüber informiert werden, dass Sie mit Ihrer Aktivität Bewegungsminuten für die Gemeinde sammeln. Das lokale OK muss allfällige Anmeldegebühren für die Teilnehmenden übernehmen.

- Aufbau/Abbau von einem anderen Event (z.B Musikfest oder UBS Kids Cup, usw.) zählt grundsätzlich nicht.
Der Aufbau / Abbau zählt nur, wenn: das Material für eine Aktivität vom «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» aufgebaut/abgebaut wird (Zelt, Festwirtschaft, ausschildern einer Route mit Fähnchen etc.)
- Sammeln von Bewegungsminuten im Fitness-Zentrum zählen grundsätzlich nicht.
Die Minuten zählen nur, wenn: die Fitness-Stunden explizit für das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» organisiert werden. Die Aktivität muss zudem auch für Personen ohne Fitness-Abo kostenlos und zugänglich sein (z.Bsp. Schnupperstunde)
- Längere Pausen während einer Aktivität zählen nicht. Beispiele:
Eine 4-köpfige Familie geht auf eine Tageswanderung. Sie bewegen sich 3 Stunden am Morgen, machen eine Mittagspause von 2 Stunden und bewegen sich nochmals 2 Stunden am Nachmittag.
Bewegungsminuten: 4 Personen à 5 Stunden (effektive Bewegungszeit) und nicht 4 Personen à 7 Stunden.
Eine Schulklasse veranstaltet ein 1-tägiges Fussballturnier, um Bewegungsminuten für das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» zu sammeln. Jeder Schüler hat an diesem Tag 6 Spiele à 30 Minuten, dazwischen immer wieder Pausen.
Bewegungsminuten: xx Schüler à 3 Stunden (effektive Bewegungszeit) und nicht xx Schüler à 1 Tag (8 Stunden)
- Regulär stattfindende Vereinstraining, die nicht öffentlich sind, zählen nicht.
Die Minuten zählen nur, wenn: das Training für die ganze Bevölkerung zugänglich ist.

Beispiele für das Sammeln von Bewegungsminuten

Timing-Badge und Gruppenaktivitäten

- Schnupperstunde: z.B. Handball, Fussball, Pilates oder andere Angebote eines Vereins bzw. Studios (das Training muss öffentlich zugänglich sein bzw. als Schnupperstunde oder Tag der offenen Tür ausgeschrieben werden)
- Postenlauf: Kinder-OL, Urban-OL, Foto-Schnitzeljagt, etc.
- Geschicklichkeitsparcours (Koordination, Gleichgewicht, Spiele, etc.)
- Bewegungsolympiade: Bewegungstag mit verschiedenen Bewegungsangeboten. Stempel pro Aktivität, an der man teilgenommen hat. Kann auch mit einer Prämierung verbunden werden.
- Walking oder Running: Z.b. Eine Rundstrecke bestimmen, auf einer Karte einzeichnen, mit Fähnchen ausschildern und deren Laufdistanz angeben
- Bike und Velo: Mit dem Bike-/Veloverein eine Biketour organisieren oder einen Parcours erstellen.
- Inlineskating: Einführung in das Inlineskating oder Einführung einer «Skate-Night»
- Wanderung / Outdoor: Gemeinsame Wanderung mit oder zu Ihrer Duellgemeinde
- Fitness Station / Vitaparcours: TRX, Übungsstationen durchs Dorf, etc.
- Putz-Aktion
- Turniere (Ball sport, Tennis, usw.)
- Tanz-Aktivitäten
- Jogging, Walking, Wanderung (in der Gruppe oder individuell)
- Kinderwagen-Spaziergang

Beispiele für Schulen:

- Täglich eine Sportstunde mehr während dieser Woche
- Pausenplatzgeräte anschaffen & im Mai vorstellen
- Freiwilliger Schulsport (falls noch nicht vorhanden) einführen
- Projektwoche zum Thema Ernährung
- Sporttag/e durchführen
- Gemeinschaftliche Putzaktion des Schulareals
- Im Sportunterricht Hausaufgaben geben wie in jedem anderen Fach auch
- Bewegte Pause

Self-Scanning Stationen

- Teilnehmer ladet die Teilnehmer App runter
- Teilnehmer scannt der QR Code der Self-Scanning Station um die Aktivität zu starten
- Teilnehmer macht seine individuelle Aktivität (Jogging, Walking, Spaziergang, Velo, usw.)
- Teilnehmer scannt der QR Code der Self-Scanning Station um die Aktivität zu beenden

Individuelle Aktivitäten

Falls der Teilnehmende eine individuelle Aktivität machen möchte (Jogging, Walking, Wanderung, Fitness, usw.) und keine Möglichkeit hat, die Plakate mit QR-Code zu benutzen, kann er das lokale OK direkt informieren (am besten schriftlich via Email):

- Beschreibung der Aktivität (Jogging, Fitness etc.)
- Datum
- Anzahl Personen
- Dauer der Aktivität (effektive Bewegungsminuten, Pausen werden nicht angerechnet)
- das lokale OK erfasst die Minuten in der Operator App als Gruppenaktivität

WICHTIG: Der Teilnehmende wird PRO TAG als 1 Teilnehmender gezählt

Beispiele:

- Frau Muster ist im Monat Mai für das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» insgesamt 8 Mal während 1 Stunde Walken gegangen (Total 8 Stunden / 480 Minuten).

Erfassung:

8 Teilnehmende (1 Teilnehmer x 8 Tage) x 60 Minuten

Falsch: 1 Teilnehmer x 8 Stunden

- Eine Schulklasse macht während 5 Tagen 15 Minuten Sport während der Pause. In der Klasse sind 20 Schüler.

Erfassung:

100 Teilnehmende (20 Teilnehmer x 5 Tage) x 15 Minuten

Falsch: 1 Teilnehmender x 1500 Minuten

Falsch: 20 Teilnehmende x 75 Minuten

Grundsätzlich sollen die Teilnehmenden aber die von der Gemeinde organisierten Aktivitäten besuchen und die Self-Scanning-Stationen benutzen.

Falls ihr weitere Aktivitäten habt, wo ihr nicht sicher seid ob und wie es gezählt wird, könnt ihr euch jederzeit gerne an uns wenden (info@schweizbewegt.ch).

Euer Projekt-Team
schweiz.bewegt