

Commitment - Parc da moviment

Institution: Gemeinde Verein andere

Name:

Kontaktperson Name, Vorname:

Postadresse:

E-Mail:

Telefon:

Commitment

Unsere Gemeinde/Institution ist bestrebt einen Parc da moviment zu realisieren. Das Projekt "Parc da moviment" nehmen wir mit dem Beratungsangebot " In 5 Schritten zu einem Parc da moviment" in Angriff (siehe Seite drei und vier).

Folgender Standort ist für den Parc da moviment vorgesehen

Adresse:.....

 Kataster-/Grundbuchplankopie liegt bei

Das vorgesehene Grundstück liegt in folgender Zone:

Folgende Leistungen werden auf Seite des Kantons und von der Gemeinde erbracht:

Leistungen vom Gesundheitsamt mit dem Programm Bisch fit? und graubündenSPORT

Durchführung und Finanzierung der Schritte 1 bis 3 des Beratungsangebotes "In 5 Schritten zu einem Parc da moviment" im Wert von CHF 2'000.- bis max. 3'000.- in Zusammenarbeit mit **Daniel Wegmüller**, Landschaftsarchitekt/Sicherheitsfachmann und der **Bewegr GmbH**.

- Initialberatung Telefon / E-Mail
- Begehung / Konzeptphase: gemeinsame Begehung und Bedürfnisabklärung, Konzeptskizze mit Referenzbildern, Budgetvorschlag
- Konkretisierungsphase: Sichtung der Skizze vor Ort, Diskussion

Bei Realisierung des Projekts

- Qualitätsprüfung und Gesuchsprüfung für einen Beitrag aus dem Sportfonds
- Eingangstafel, Stationentafeln und Internetauftritt auf www.parcdamoviment.ch

Leistungen der Gemeinde/Institution

- Arbeitsgruppe definieren
- aktive Mitarbeit der Schritte 1 bis 3 des Beratungsangebotes
- Projektjournal führen
- Finanzielle Beteiligung von CHF 500
- Schritt 4: Ausführungsphase, vorausgesetzt Gelder werden von Gemeinde gesprochen
Die Gemeinde/Institution ist bereit ein Budget zu planen ja , nein Betrag:
- Schritt 5: Inbetriebnahme, vorausgesetzt Gelder werden von Gemeinde gesprochen
- Unterhalt für die Betriebsphase muss geklärt sein

Unterstützung durch den Sportfonds von graubündenSPORT

Die Erstellung eines Parc da moviment kann durch den Sportfonds des Kantons mitfinanziert werden. Private oder Gemeinden können ein Gesuch um „Beiträge an Sportanlagen und Sportbauten“ an graubündenSPORT richten. Der Baubeginn darf erst nach der Beitragszusicherung erfolgen. Die Subventionierung pro Parc beträgt während der Projektlaufzeit 20% der anrechenbaren Kosten, im Maximum Fr. 20'000.—. Der Parc da moviment muss zwingend ganztags öffentlich zugänglich sein.

Das Gesundheitsamt behält sich vor, Gemeinden, die sich nicht an die Bedingungen halten, vom Projekt auszuschliessen und die bereits bezogenen Leistungen in Rechnung zu stellen.

Mit unserer Unterschrift akzeptieren wir die Rahmenbedingungen.

Ort und Datum:

Gemeindevertreter:

Ort und Datum:

Kontaktperson:

Ort und Datum:

Abteilungsleiter graubündenSPORT
Thierry Jeanneret

Ort und Datum:

Programmleiter Bewegung und Ernährung?
Hanspeter Brigger

Commitment einreichen

Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention, Hanspeter Brigger, Hofgraben 5, 7001 Chur, Tel: 081 257 64 05, hanspeter.brigger@san.gr.ch

Beratungsangebot "In 5 Schritten zu einem Parc da moviment"

Gemeinden oder private Initianten werden unterstützt die Bewegungsräume ihrer Gemeinde zu optimieren oder zu erneuern. Dieser Prozess kann von der kantonalen Coaching Person initiiert und dann von einer Fachperson begleitet werden.

Der Prozess sieht folgendermassen aus:

Schritt 1: Kontaktaufnahme

Erstberatung durch «Bisch fit?». Bedürfnisse, Möglichkeiten abklären, vorlegen von Referenzbildern bereits gebauter Parks. Erster Knowhow-Transfer. Richtung definieren, in die es gehen könnte. «Bisch fit?» stellt den Gemeinden eine «Wegleitung Parc da Moviment» mit Checkliste zur Verfügung (Was ist ein Parc da moviment? Welche Zielgruppen werden angesprochen? Welche Voraussetzungen muss eine Gemeinde mitbringen? Wie hoch sind ca. die zu erwartenden Kosten?)

Schritt 2: Commitment

Es wird ein Commitment unterzeichnet, worin die Gemeinde die Absicht zur Optimierung und Werterhaltung ihrer Bewegungsräume untermauert und die gegenseitigen Leistungen von Gemeinde und «Bisch fit?» festgehalten werden. Grundlage bilden entsprechende Übersichtspläne möglicher Standorte (Katasterpläne).

Schritt 3: Grobkonzept

Auf Empfehlung des Kantons wird ein Fachplaner beigezogen. Dieser erbringt zu einem vereinbarten Pauschalpreis die folgenden Leistungen:

- Begehung vor Ort mit Schlüsselpersonen (Gemeindevorstand, Bauamt, Tourismus, Vereine, ev. Lehrpersonen etc.), erstes Gespräch, Standorte konkretisieren
- Aufnahme von Interessen und Wünsche der verschiedenen Anspruchsgruppen, Ziele definieren
- Grobkonzept erstellen (Plan, Referenzbilder)
- Erste ungefähre Kostenschätzung/Definition Budget, Kostendach
- Empfehlungen für weiteres Vorgehen

Schritt 4: Konkretisierung und Qualitätsprüfung

Weitere Planung unter Einbezug eines Fachplaners erfolgt durch die Gemeinde. Es empfiehlt sich der frühe Einbezug des Werkdienstes, um den späteren Betrieb und die Identifikation mit der Anlage sicherzustellen (z.B. Einbau statische Geräte). Erstellen eines Vorprojektes. Eingabe Sportfondsgesuch bei graubündenSPORT. Qualitätsprüfung der Unterlagen anhand der Checkliste Parc da moviment vor der Beitragssprechung.

Schritt 5: Bau und Inbetriebnahme

- Bauphase
- Sicherheitsinspektion
- Erlass entsprechender Benutzungsregeln durch die Gemeinde
- Wartungs- und Unterhaltsplan
- Einweihungsfest

Das Programm «Bisch fit?» begleitet die Schritte 1 bis 3 aktiv. In einem Commitment werden die Eckdaten erfasst und die Leistungen aufgelistet. Die Gemeinde muss sich finanziell am Projekt beteiligen, mit einem Arbeitsteam bestehend aus Gemeindevorstand, Werkhof, Vereine, etc. den Prozess aktiv begleiten und die gewünschten Unterlagen einreichen. Eine Fachperson (z.B. Daniel Wegmüller, Planungsbüro Wegmüller oder der Bewegr GmbH) diskutiert vor Ort gemeinsam mit der Arbeitsgruppe die Stärken und Schwächen des vorgesehenen Bewegungsraumes und nimmt die Bedürfnisse der verschiedenen Anspruchsgruppen auf. Die Fachperson entwirft nach der Begehung ein Konzept mit Budgetzusammenstellung. Bei einem 2. Treffen mit der Arbeitsgruppe wird das Konzept vorgestellt und diskutiert.

Ab dem Schritt 4 ist die Gemeinde für die Weiterführung des Projekts zuständig. Auf Wunsch wird ein Empfehlungsschreiben für den Parc da moviment aus Sicht des Gesundheitsamtes der Gemeinde für die Baueingabe zur Verfügung gestellt. Ein Coaching von unserer Fachperson in der Ausführungsphase wird empfohlen, so wird gewährleistet, dass die gewünschten Ziele auch umgesetzt werden.

Qualitätskriterien für den Parc da moviment

Voraussetzung:

Es besteht ein abgerundetes und immer ersichtliches Gesamtkonzept von Stationen, welche von der Reihenfolge und Anordnung sportwissenschaftlich abgestimmt sind.

- **Definition: Funktionelle Übungen.** Moderne aktuelle Trainingsmethode, weg von Geräten mit einer isolierten Belastung, hin zu einer alltagsrelevanten und sportartübergreifenden Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.
- **Körperpartien / Muskelgruppen,** können im Schwerpunkt zugewiesen werden. Ziel ist es ganzheitliche Übungen zu definieren.
 1. Rumpf (Bauch/Rücken)
 2. Oberkörper (Schulter/Armen)
 3. Beine
- **Funktion der Geräte**
 - Effektiv "Die richtigen Dinge tun"
 - Effizient "Die Dinge richtig tun"
 - Attraktiv (hoher Aufforderungscharakter, attraktive Bauten, ...)
- **Variationen**
Schwierigkeitsgrad (blau, rot und schwarz)
- **Sportliche Leistungsfähigkeit:** Konditionsfaktoren / Koordinationsfaktoren

Ein Parc da moviment muss folgende 7 Mustfaktoren (Tabelle, nächste Seite) enthalten:

Legende:

Bewertung	Bemerkungen
erfüllt	
Zum Teil erfüllt	To do
Noch nicht erfüllt	To do

Mustfaktoren	Bewertung
<p>1. Der Parc basiert auf dem PdM-Geräteset und umfasst im Minimum 9 Stationen mit funktionellen Übungen. Es sind alle 3 Körperpartien ausgewogen abgedeckt: 1. Rumpf (Bauch/Rücken) – 2. Oberkörper (Schulter/Armen) und 3. Beine ausgewogen berücksichtigen. Die Geräte haben einen hohen Aufforderungscharakter. Die Normen SN EN16630, idealerweise SN EN 1176 sind eingehalten.</p>	<input type="checkbox"/> Erfüllt <input type="checkbox"/> Zum Teil erfüllt <input type="checkbox"/> Nicht erfüllt
Bemerkungen:	
<p>2. Einzelne individuellen Ergänzungen, je nach orts- resp. vereinsspezifischen Eigenheiten können erarbeitet werden.</p>	<input type="checkbox"/> Erfüllt <input type="checkbox"/> Zum Teil erfüllt <input type="checkbox"/> Nicht erfüllt
Bemerkungen:	
<p>3. Für die Ausdauer, soll die Methode eines Circuit Training eingebaut werden, d.h. die Übungen jeweils mit einem Cardio-Teil (Laufen, Herzfrequenz erhöhen) ergänzen. Ein Laufweg ist definiert und gekennzeichnet</p>	<input type="checkbox"/> Erfüllt <input type="checkbox"/> Zum Teil erfüllt <input type="checkbox"/> Nicht erfüllt
Bemerkungen:	
<p>4. Der Pdm ist generationenübergreifend (ab 140cm) und lässt unterschiedliche Trainingslevels zu.</p>	<input type="checkbox"/> Erfüllt <input type="checkbox"/> Zum Teil erfüllt <input type="checkbox"/> Nicht erfüllt
Bemerkungen:	
<p>5. Eine Zeitmessung mit Buzzer und Solarbetrieb</p>	<input type="checkbox"/> Erfüllt <input type="checkbox"/> Zum Teil erfüllt <input type="checkbox"/> Nicht erfüllt
Bemerkungen:	
<p>6. Die Geräte müssen in einem einheitlichen "Bündner-Look" erscheinen. D.h. das Erscheinungsbild prägen Holz/Stämme wie in Obergmeind (Lärchen) und Trin (Rubinen Holz)</p>	<input type="checkbox"/> Erfüllt <input type="checkbox"/> Zum Teil erfüllt <input type="checkbox"/> Nicht erfüllt
Bemerkungen:	
<p>7. Das Tafel Konzept wird angewendet. - Die Station tragen charakteristische Sportartennamen - Bezug zur Sportkompetenz und Tourismus in Graubünden</p>	<input type="checkbox"/> Erfüllt <input type="checkbox"/> Zum Teil erfüllt <input type="checkbox"/> Nicht erfüllt
Bemerkungen:	