

BAHN FREI FÜR DIE JUGEND:



Foto: Anna Pirker

Fragt man Kinder, was ihnen Spass macht, kommt Velofahren oft an erster Stelle. Trotzdem ist das Velo in ihrem Alltag nicht das Verkehrsmittel erster Wahl. Es fehlt an autoarmer, sicherer Infrastruktur, damit Kinder und Jugendliche ihre natürliche Bewegungsfreude ausüben können. Einige vielversprechende Ansätze, dies zu ändern.

von Simone Weber, Sportamt der Stadt Bern und Duscha Padrutt



Jascha (18) fährt zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter mit Ersatz-T-Shirt und Fixie zur Schule.

«Peer to Peer»: Jugendliche animieren Jugendliche Jascha Schopfer fährt seit Jahren täglich mit dem Velo von Stettlen ins Lerbermatt-Schulhaus, weil er so am schnellsten sei. Ihm gehe es morgens ums «Minütelen». Auf die Frage, wie man Jugendliche aufs Velo bringen könne, meint er spontan: «Ideal ist, wenn die velofahrenden Jugendlichen andern die Vorteile erklären. Mit dem Velo bin ich viel flexibler, auch im Ausgang.» Letzten Sommer bspw. konnte er einen Kollegen motivieren, mit ihm mitzufahren. Seither habe dieser Kollege auch kein ÖV-Abo mehr. Viele aus seiner Klasse hätten ein Publibike-Abo. Auch das sei super, um als Einstieg die Vorteile des Velos schätzen zu lernen. Zum Argument, dass man im ÖV die Nachrichten «checken» könne, meint er smart: «Das Warten auf Bus oder Tram entfällt, und mit dem Velo bin ich schneller. Die so eingesparte Zeit kann ich immer noch für Social Media nutzen.» Jascha wünscht sich jedoch sicherere und durchgängige Velowege; denn das würde bestimmt am meisten zum Umsteigen animieren.



Foto: Duscha Padrutt



Thömus Future bietet ein beliebtes Kids-Biketraining in Köniz an. Im Swiss Bike Park Oberried können Kinder & Jugendliche spielerisch die Freude am Radrennsport entdecken. thoemus.ch/thoemus-future / swissbikepark.ch

Velo & Gesundheit: Gute Gründe fürs Velo

Der Bewegungsraum für Kinder wird in Zeiten der Digitalisierung durch unseren sitzenden Lebensstil immer eingeschränkter. Dabei wäre es wichtig, die Bewegungsfreude kleiner Kinder zu erhalten, gerade unter dem Aspekt einer langfristigen Gesundheitsvorsorge. Neben der bekannten Schädlichkeit von Ozon und Feinstaub ist auch Bewegungsmangel nicht zu unterschätzen. Wissenschaftliche Arbeiten entschlüsseln zunehmend die faszinierenden Effekte von Bewegung auf die kleinsten menschlichen Bausteine, die Zellen mit dem Erbgut. Die Steuerung der Ableseprozesse des Erbguts (Epigenetik) wird dank regelmässiger Bewegung so programmiert, dass die Zellularalterung und damit die Alterung des ganzen Individuums langsamer verläuft und das Risiko von sogenannten Wohlstandserkrankungen wie Fettleibigkeit oder Diabetes deutlich reduziert wird im Vergleich zu Menschen,

die sich kaum sportlich betätigen. Diese Prozesse sind umso effektiver, je früher im Leben sie etabliert werden. Deswegen haben wir als Eltern, Lehrpersonen und Gesellschaft die Verantwortung, für die nachkommenden Generationen auch in der Stadt möglichst viele Bewegungsräume zu schaffen.

Dr. med. Anna Pirker, Kinderärztin in Interlaken, kinderaerzte-interlaken.ch

In der Praxis entsteht derzeit ein Film über gesunde Entwicklung in der frühkindlichen Phase. Bei Interesse am Projekt Mail an pirkierfilm@gmail.com.

Freude am Rennsport fördern

Swiss Cycling ist der erfolgreichste olympische Sommersportverband der Schweiz: Seit 1992 sind mehr als ein Viertel der Schweizer Top-8-Klassierungen bei olympischen Sommerspielen von Radsportlerinnen und Radsportlern realisiert worden. Damit die Nachwuchsförderung gelingt, baut der Verband nun «Swiss Cycling Academies» auf. Auch will er das verkehrssichere Radfahren als Ausbildung im Kinder- und Jugendbereich besser verankern und weitere Radsportangebote aller Art von MTB bis Trial bekannter machen. Auch das Berner Sportamt, Pro Velo und weitere Private bieten Radfahrkurse an.

swiss-cycling.ch > suchen/clubs
berner-veloagenda.ch



DEFI VELO

VELOFÖRDERUNG FÜR 15- BIS 20-JÄHRIGE

Die Aktion von Pro Velo Schweiz und Label Vert motiviert spielerisch zum Velofahren. 100 ausgebildete Leiter*innen sind in 12 Kantonen tätig. Jedes Jahr nehmen rund 3500 Jugendliche an DEFI VELO teil.

defi-velo.ch