SICHERES VORARLBERG

GESTALTE DIR DEINE SICHERHEIT

JAHRESBERICHT 2019

„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Mario Amann, GF Sicheres Vorarlberg

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vor gut zwei Jahrzehnten wurde Sicheres Vorarlberg mit dem Auftrag der Unfallprävention in Vorarlberg installiert. Sieht man sich den Verlauf der Unfallstatistik in Österreich über diese Periode hinweg an, ist eine positive Entwicklung in Vorarlberg gegenüber dem Rest von Österreich klar zu erkennen.

Unsere Aufgabe ist es, mithilfe von Programmen verschiedenste Lebenssituationen möglichst praxisnah wiederzugeben und eine Sensibilisierung zum Thema zu schaffen sowie Wissen zu vermitteln. Dies geschieht in Kooperation mit zahlreichen Partnerorganisationen und ExpertInnen bzw. MultiplikatorInnen aus den verschiedensten Bereichen, die sich dem Thema Unfallprävention widmen. Zusätzliche Informationsveranstaltungen sowie eine begleitende Medienarbeit helfen dabei, dem Ziel des „risikomündigen Verhaltens des Bürgers“ näher zu kommen. Im Jahr 2019 sind dazu 711 Veranstaltungen mit 29.674 Teilnehmenden, vom Kleinkind bis zum älteren Menschen, in 77 Gemeinden Vorarlbergs durchgeführt worden.

Wir stehen aber auch vor großen Herausforderungen. Neue Technologien, Digitalisierung und der gesellschaftliche Wandel wirken sich auch auf die Unfallverhütung aus. Manchmal radikal, wie z.B. beim E-Bike, aber auch schleichend, wenn z.B. Kinder durch neue Angebote und Lebensweisen Dinge wie Radfahren, Schwimmen oder einfache Bewegungsabläufe nicht mehr erlernen bzw. beherrschen. Auf solche Veränderungen muss entsprechend reagiert werden. Mit dem Wasser-Sicherheits-Check wurde nach längerer und intensiver Vorbereitungszeit ein Programm gestartet, das den Kindern in den Volksschulen die notwendigen Selbstrettungskompetenzen im und am Wasser vermittelt. Dieses Beispiel zeigt sehr gut auf, dass Unfallprävention weit mehr ist, als nur auf Risiken und Gefahren hinzuweisen und u.a. auch Bewegungsförderung, Gesundheitsförderung, Integration und Inklusion beinhaltet.

Auch im Jahr 2020 wollen wir mit einem bürger- und lebensnahen Ansatz der Unfallprävention den notwendigen Stellenwert einräumen, denn wie heißt es so schön: „Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts“.

An dieser Stelle darf ich mich im Namen von Sicheres Vorarlberg bei allen AkteurInnen bedanken, die dazu beitragen, dass die Unfallprävention im Land Vorarlberg gelebt wird. Ein besonderer Dank geht auch an das Team der Geschäftsstelle, das innovativ und mit viel Herz, Verstand und Einsatz dafür Sorge trägt, dass die MultiplikatorInnen die notwendige Unterstützung erhalten und die BürgerInnen Vorarlbergs in den Nutzen der Angebote kommen.

Abschließend gebührt mein Dank den Fondsmitgliedern, dem Land Vorarlberg, dem Gemeindeverband, der AUVA und den weiteren Versicherungs- und Unfallträgern wie ÖGK, SVS und BVAEB, die durch die finanzielle Abdeckung für die Sicherstellung der geleisteten Arbeit in der Unfallprävention sorgen.

Mario Amann, MBA
Geschäftsführer Sicheres Vorarlberg

WIR

Für Ihre Sicherheit

Wir erarbeiten in Zusammenarbeit mit regionalen, nationalen und internationalen Partnerorganisationen und ExpertInnen laufend Lösungen, um Unfälle zu verhindern. Die Kernkompetenzen sind das Entwickeln von neuen Maßnahmen, das Anbieten von Ausbildungen und Beratungen, sowie Bewusstseinsbildung durch Öffentlichkeitsarbeit. **Gerne reden wir mit Ihnen darüber!**

Mario Amann, MBA
Geschäftsführung

mario.amann@sicheresvorarlberg.at
05572 54343 - 42

Andrea Eiler
Büroorganisation

andrea.eiler@sicheresvorarlberg.at
05572 54343

Ing. Verena Jochum, BA
Projektleitung Sport

verena.jochum@sicheresvorarlberg.at
05572 54343 - 43

Lena Monz
Projektmitarbeiterin Schule

lena.monz@sicheresvorarlberg.at
05572 54343 - 41

Sandra König
Projektmitarbeiterin Senioren, Kindergarten

sandra.koenig@sicheresvorarlberg.at
05572 54343 - 44

Luzia Kremmel, MSc
Projektleitung

derzeit in Karenz

Danke für vielfältige Sicherheitsarbeit!

Ob im Straßenverkehr, in den eigenen vier Wänden, bei der Arbeit oder auch in der Freizeit – Risiken lauern so gut wie überall. Damit kommt dem Thema Sicherheit in nahezu jedem Lebensbereich eine besondere Bedeutung zu. Wichtige Informations-, Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit ganz im Sinne der Vorarlberger Bevölkerung verrichtet diesbezüglich seit knapp einem Vierteljahrhundert die Initiative Sicheres Vorarlberg. Ohne großen Verwaltungsaufwand wird der Blick der Menschen auf Gefahrenquellen und mögliche Bedrohungen geschärft und professionell Bewusstsein erzeugt, damit es gar nicht erst zum Ernstfall kommt.

Denn wer gut informiert ist und das eigene Verhalten reflektiert, kann gefährliche Situationen deutlich frühzeitiger erkennen und vorbeugende Schritte setzen. Sicheres Vorarlberg kann auch für 2019 wieder eine beeindruckende Bilanz vorlegen. Durch die Fülle an Projekten und Aktivitäten konnten erneut viele Unfälle vermieden und verhindert sowie Erkrankungen abgewendet werden. Nicht umsonst darf sich die Initiative über eine breite Akzeptanz und Zustimmung in der Bevölkerung freuen. Aus der heimischen Gesundheitsförderung lässt sich Sicheres Vorarlberg gar nicht mehr wegdenken.

Für die geleistete Arbeit bedanke ich mich beim engagierten Team um Mario Amann ganz herzlich. Großen Dank richte ich zudem an alle Fonds- und Projektpartnern, die das Team von Sicheres Vorarlberg Jahr für Jahr aktiv unterstützen. Ich wünsche weiterhin alles Gute.

Mag. Markus Wallner
Landeshauptmann

RISIKO.BEWUSST.ER.LEBEN

Workshops

RISIKO: Ein Begriff, der seit jeher die Menschen bewegt und für viel Diskussionen sorgt. Und so vielfältig dieser Begriff verwendet wird, so unterschiedlich sind auch die Meinungen und Empfindungen.

Wo sich die einen einem hohen Risiko ausgesetzt fühlen, befinden sich die anderen noch in ihrer Komfortzone. Noch komplexer wird es, wenn es darum geht, Verantwortung für jemand anderen zu übernehmen, z.B. für ein Kind, den Partner oder eine Freundin bzw. Freund. Wie viel lasse ich hier zu, bzw. was traue ich der anderen Person zu? Fragen, die über den üblichen Sicherheitsgedanken hinausgehen und sehr viel mit Vertrauen, Beziehung und Wertschätzung zu tun haben.

Genau diese Themen werden u.a. bei den risiko.bewusst.er.leben-Workshops diskutiert und mit praktischen Übungen auch erlebbar gemacht. Mit zwei verschiedenen Workshops, zum einen für BegleiterInnen von Kindern und Jugendlichen und zum anderen speziell für Jugendliche sind die zertifizierten RisikopädagogInnen seit 2018 für Sicheres Vorarlberg unterwegs.

Ziel der Workshops ist es, dass sowohl die Jugendlichen, als auch die Erwachsenen in ihrem Tun und in ihren Entscheidungen gestärkt werden und, dass sie für die Folgen ihres Handelns Verantwortung übernehmen.

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

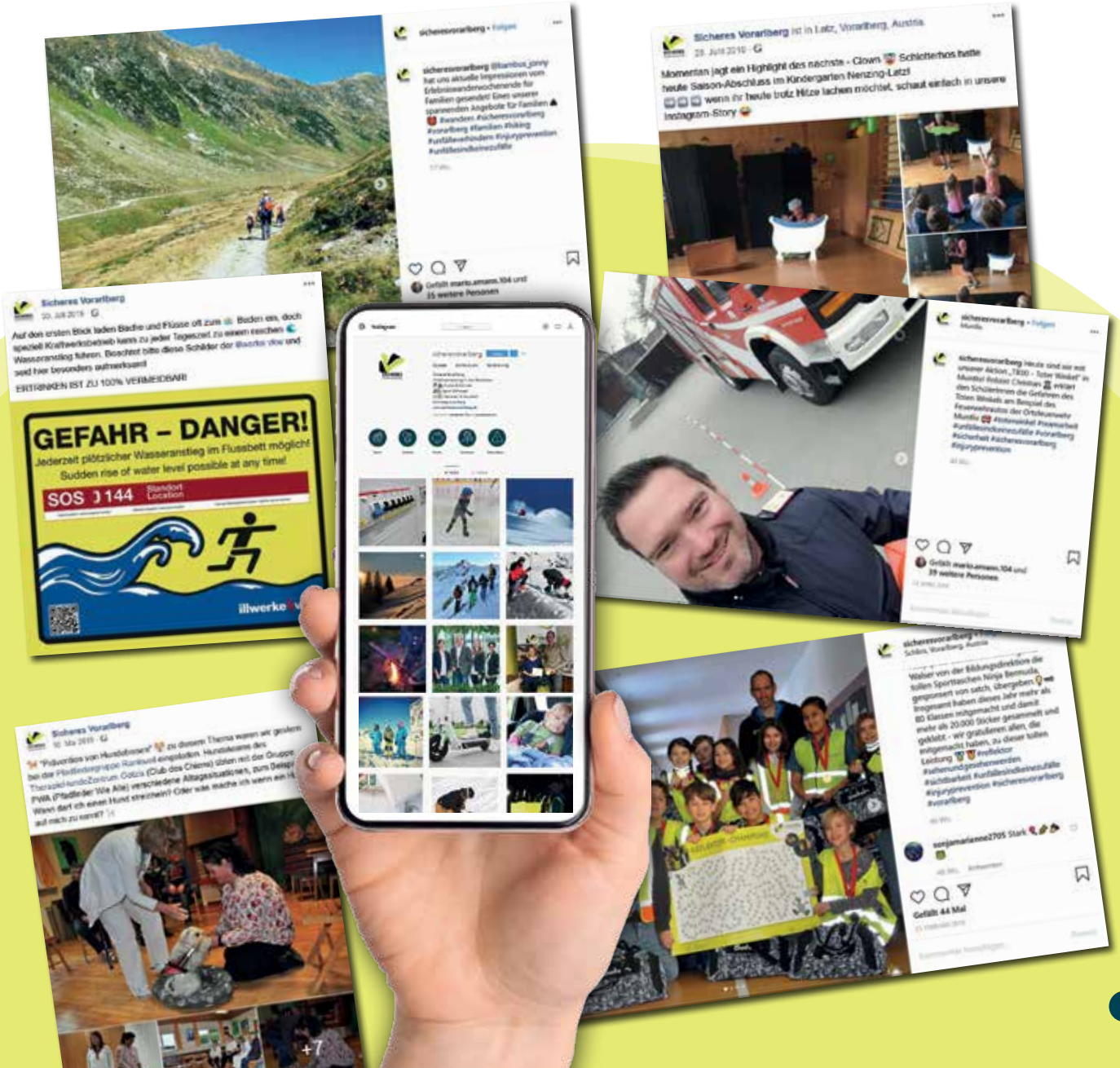
Medienpräsenz 2019

Die Unterstützung aller Vorarlberger Medien ermöglicht es uns, wichtige Informationen schnell und unkompliziert zu verbreiten.

So ist Sicheres Vorarlberg auch 2019 wieder in zahlreichen Medien vertreten gewesen. Mit Presseaussendungen, Pressekonferenzen und Interviews begleiten wir unsere Arbeit. Unsere wöchentlichen Aussendungen enthalten wichtige Informationen und Tipps zur Unfallprävention. Die Themen sind vielfältig – vom E-Scooter bis zur Sturzprävention bei Senioren, von Unfällen beim Wandern bis zu den Gefahren von sogenannten Lauflernwagen.
Eine Besonderheit war 2019 die breite österreichweite Berichterstattung über unseren Wassersicherheits-Schwerpunkt – mehr dazu auf Seite 8.

Neben den großen Print- und Fernsehstationen sind es besonders auch die kleineren Regionalblätter und Gemeindeblätter, die unsere Themen direkt an die Bürgerinnen und Bürger Vorarlbergs weitergeben.

Soziale Medien
Sicheres Vorarlberg ist auf Facebook und Instagram aktiv. Hier versuchen wir mit aktuellen Schnappschüssen einen kleinen Einblick in unsere tägliche Arbeit zu liefern. Schauen Sie doch einmal rein! Außerdem haben wir unsere Homepage 2019 komplett überarbeitet, nun ist sie endlich auch mit mobilen Endgeräten problemlos abrufbar. Mit der Suchfunktion sind jetzt die vielfältigen Informationen und Programme zu allen Lebensbereichen und Lebensphasen einfach zu finden.



JAHR 2019

Programmübersicht

„Trixi“ Toter Winkel
Am stehenden LKW erleben SchülerInnen die „Sicht“ des Fahrers.

Hunde sicher verstehen
Kinder lernen die Sprache von Hunden richtig zu verstehen.

Sicher am Klettersteig
Das Kursprogramm für Einsteiger.

Der Ländle Rad-Ritter
Fahrrad-Geschicklichkeitstraining mit Helmschwerpunkt für VolksschülerInnen.

Heimwerkerkurs – Richtige Handhabung der Maschinen und die Schutzausrüstung sind Kursinhalt.

Clown Dido & sein schlauer Freund SIGE – Kinderlieder dienen der Bewusstseinsbildung im Kindergarten.

Fußball | Fairnesspreis
Unfallfreie Fußballturniere oder Hobbyligen – der Fairnesspreis motiviert.

Safety Coach
Klettercoaches geben Tipps & Tricks zum sicheren Klettern in der Halle.

Rad-Helm-Spiele-Fest
Spaß und Sicherheit auf zwei Rädern für Kindergartenkinder.

Sehen und gesehen werden
SchülerInnen und Eltern erleben die Wirkung reflektierender Materialien.

Sicherer Umgang mit Gartengeräten
Tipps zur Gartenarbeit und den eingesetzten Gerätschaften.

Anzahl der Veranstaltungen

711

Sicherheitsclowns – Unterhaltsam und kindgerecht werden Kindergartenkinder zu Unfallgefahren sensibilisiert.

Sicheres Wandervergnügen – Schulwandertag, Familienwochenende uvm. Für jede/n gibt es das passende Angebot.

JAHR 2019

Programmübersicht

TeilnehmerInnen an unseren Aktionen

29.674

MultiplikatorInnenausbildung
Unterrichtseinheiten zu verschiedensten Themen werden angeboten.

Vorträge „Sicher ins Alter“ – Verschiedene Vorträge und Theatervorstellungen zur Sturzprävention werden angeboten.

Wintersportartikelmarkt – Der Veranstalter erhält zur Qualitätsbeurteilung die Unterstützung eines Sportfachhändlers.

OTAGO
Das Bewegungsangebot für SeniorInnen zu Hause in den eigenen vier Wänden.

Im Gleichgewicht bleiben
Sturzprävention für SeniorInnen in wöchentlichen Bewegungsgruppen.

Sicher Holzen
HobbyholzerInnen erwerben die Grundkenntnisse zum sicheren Holzen.

Workshop „risiko.bewusst.er.leben“
Workshopmodule für Jugendliche, PädagogInnen und Eltern zum Thema Risiko.

Abseits der Piste
Kursangebote für WintersportlerInnen, die im freien Skiraum unterwegs sind.

Fahrrad, Mountainbike & Helm
Individuell abgestimmte Trainingsprogramme für Anfänger, Senioren oder Sportler.

LVS-Tag
Die Möglichkeit für BesucherInnen das Suchen mit dem LVS-Gerät zu üben.

Vortrag „Kindgerecht. Ein Kinderspiel.“ – Eltern erhalten Tipps für ein sicheres Aufwachsen ihrer Kinder.

Aktive Gemeinden

77

„Der Wasser-Sicherheits-Check ist ein wichtiges Instrument, um Kindern beim Schwimmen mehr Sicherheit zu geben. Ertrinken stellt die zweithäufigste Unfallart mit tödlichem Ausgang bei Kindern dar. Hier müssen wir präventiv entgegen wirken und Kindern schon früh Selbstrettungskompetenzen und Selbstvertrauen im Umgang mit Wasser vermitteln", betont Gesundheitslandesrätin Martina Rüscher die Relevanz des neuen Schwerpunkts.

Martina Rüscher,
Landesrätin

SCHULPROGRAMM

Wasser-Sicherheits-Check

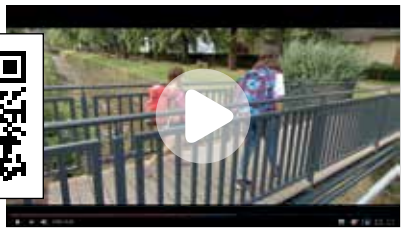
Wasser hat auf viele Kinder eine magische Anziehungskraft. So gehört das unbeschwerte Planschen in Bädern und Seen zur beliebten Freizeitbeschäftigung von Kindern.

Die Kehrseite der Medaille: Ertrinken ist die zweithäufigste Unfallart mit Todesfolge bei Kindern. Das Problem ist: Ertrinken passiert plötzlich und lautlos. Innerhalb weniger Sekunden sind Kinder von der Wasseroberfläche verschwunden. Im Gegensatz zum Bild, das wir alle aus Fernsehsendungen kennen, können Kinder und auch Erwachsene meist nicht mehr um Hilfe rufen. Praktisch alle Kinder waren zum Zeitpunkt des Ertrinkens in der Nähe von Erwachsenen, jedoch ungenügend oder gar nicht beaufsichtigt.

Deshalb haben wir 2019 das Thema „Wassersicherheit" zu unserem Arbeitsschwerpunkt gemacht. Das Herzstück ist dabei unser neues Programm „Wasser-Sicherheits-Check". Basierend auf langjährigen Erfahrungen der bfu Schweiz und der Lifesaving Society Kanada haben wir den Wasser-Sicherheits-Check für Vorarlberg adaptiert. Der „Wasser-Sicherheits-Check" ist die Minimalanforderung im Bereich Schwimmen und soll Kindern Selbstrettungskompetenzen vermitteln. Trotzdem sollen sie nie alleine und unbeaufsichtigt baden oder schwimmen gehen – die Sensibilisierung der Eltern

Video online ansehen:

www.sicheresvorarlberg.at/programmangebot/wassersicherheitscheck



ist also ein wichtiger Aspekt dieses Projekts. Der „Wasser-Sicherheits-Check“ ist kein Schwimmkurs und auch kein Ersatz für einen solchen – sondern ein wichtiger erster Schritt, um sicher im und am Wasser zu sein.

Durch unsere ausgebildeten Trainer werden drei standardisierte Wasser-Einheiten (jeweils Doppelstunden) durchgeführt, am Ende kann der „Wasser-Sicherheits-Check“ absolviert werden. Wer diesen bestehen will, muss folgende Aufgaben hintereinander und ohne Unterbrechung lösen:

- **Rolle vom Rand in tiefes Wasser**
- **1 Minute an Ort über Wasser halten**
- **50m schwimmen und selbständig aus dem Wasser steigen**

Sowohl Kinder, die noch nicht schwimmen können, als auch Kinder, die bereits erste oder fortgeschrittene Schwimmkenntnisse haben, können an den Schwimmeinheiten teilnehmen und werden in Kleingruppen gefördert. Für die theoretische Vorbereitung erhalten die Lehrpersonen Vorbereitungsmaterial für alle SchülerInnen.

Das Projekt wird unterstützt von der illwerke vkw AG und dem Verkehrsverbund Vorarlberg (gefördert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlbergs).

AKTIONSTAG – IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN IN LUSTENAU

Tipps und Tricks für ein aktives Leben

Ein Drittel der Menschen über 65 Jahren stürzt einmal im Jahr!
Grund genug für die Marktgemeinde Lustenau, um gemeinsam mit „Sicheres Vorarlberg" einen Aktionstag zum Thema Sturzprävention zu gestalten. Unglaublich viele Menschen folgten der Einladung, um im Gleichgewicht zu bleiben und nutzten das vielfältige Angebot an Bewegungsprogrammen, Gesundheitsberatungen, Wohnraumberatungen, Seh- und Hörtests, etc. Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern, dass sie die positive Stimmung des Aktionstages mitnehmen konnten und die erhaltenen Informationen in ihren Alltag integrieren können.

Dr. Susanne Andexlinger, Marktgemeinde Lustenau

„A guota Stolporar fallt nö!" Auch wenn es das Lustenauer Sprichwort anders sagt: Gestolpert und gestürzt wird oft und ein Leben lang. Insgesamt sind Stürze aber vor allem ein Altersphänomen. Unter dem Motto: Informieren, Mitmachen und Verweilen lud deshalb die Marktgemeinde Lustenau in Kooperation mit Sicheres Vorarlberg am 19. Oktober zu einem großen Aktionstag im Reichshofsaal ein.

Unsicherheit beim Gehen, fehlendes Gleichgewicht oder nachlassende Kraft können den Alltag im Alter erschweren. Wie kann man nun Stürze vermeiden? Generell gilt: Wer in Bewegung bleibt, riskiert weniger Stürze. Einfache Übungen können viel bewirken.

Kooperation
Mit diesen Überlegungen erarbeiteten wir von Sicheres Vorarlberg mit den Organisatoren aus Lustenau (allen voran Fr. Silvia Benz) ein umfangreiches Rahmenprogramm für diesen Aktionstag. Zahlreiche interessante aber auch humorvolle Inputs luden zum Zuhören, Mitmachen, Lachen und Nachdenken ein. Durch Elke Maria Riedmann alias Fr. Heimpel wurden z.B. „treffpunkt: TANZ", unser Seniorentheater mit „Ein falscher Schritt" und unsere Referentin Andrea Gross zum Thema „Im Gleichgewicht bleiben – Mehr gesunde Lebensjahre" auf lustige Weise anmoderiert. Neben Seh- und Hörtests und diversen Infoständen (Rotes Kreuz, MOHI, Hauskrankenpflege, IFS …) war auch unser Stand sehr gut besucht. Das Highlight war aber zweifellos die Möglichkeit, den Alterssimulationsanzug GERT (=GERonTologischer Simulator) der Firma Schweidler (Wien) auszuprobieren. Allein schon das Anziehen der Simulationsbrillen sorgte bei vielen für einen AHA-Effekt.

> *„Vor dem Sturz bewahren ist besser, als nach dem Sturz auf die Beine helfen."*

Abgerundet wurde dieser sehr gut besuchte Tag von einer Vortragsreihe im Seniorenhaus Schützengarten. Auch hier waren die von uns mitorganisierten Vorträge und Workshops „Sicher unterwegs im Alltag mit dem Rollator" von Petra Hartmann und der Vortrag von Andrea Gross (mit Manuel Müller-Graber vom IFS) ein voller Erfolg. Gerade solch gut gelungene Veranstaltungen zeigen auf, wie wichtig das Thema Sturzprävention und wie groß das Interesse daran ist. Ein herzliches Dankeschön an alle Zuständigen der Marktgemeinde Lustenau für die wertvolle Zusammenarbeit und die perfekte Organisation.

KIGA UND VS HOHENEMS REUTE

Kooperationsprojekt

Unter dem Titel „Alles in Bewegung“ wurden ein Jahr lang verschiedene Programme und Workshops gemeinsam vom Kindergarten und der Volksschule Hohenems Reute umgesetzt.

Im Mittelpunkt stand neben dem gemeinsamen Tun der Aspekt der Sicherheit. Dieser spiegelte sich in den verschiedensten Aktionen, wie zum Beispiel dem Schulwandertag, Reflektorchampion, Eislaufen oder beim Klettern, welche von Experten von Sicheres Vorarlberg begleitet wurden, wider. Zum Abschluss erhielten die kleinen SicherheitsexpertInnen vom „König“ die Urkunden überreicht und wurden im Beisein der „Königin“ zum Sicherheitsritter bzw. zur Sicherheitsritterin geschlagen.

WASSERSICHERHEIT

Bädertour

Nicht nur in den Schulen waren wir aktiv zum Thema Wassersicherheit unterwegs, auch auf unserer Bädertour konnten wir für das Thema sensibilisieren.

Zwischen Juni und September fuhren wir von Bregenz über Schoppernau bis ins Klostertal, um auf dem Weg zahlreiche Schwimmbäder Vorarlbergs zu besuchen. Unser Ziel: Badegäste auf die Gefahren am und im Wasser aufmerksam zu machen. Dabei ging es uns vor allem um die Bewusstseinsbildung zu diesem Thema. Verletzung der Aufsichtspflicht, falsche oder zu geringe Schutzmaßnahmen und rücksichtsloses Verhalten am und im Wasser sind nur wenige Beispiele, die zu einer ernsten Gefahr werden können. Auf spielerische Weise konnten sich die Badegäste mit den Gefahren auseinandersetzen und kleine Preise gewinnen. Besonders MitarbeiterInnen der Bäder sehen tagtäglich welche Gefahren im und ums Wasser lauern – deshalb wurden wir von ihnen in jedem Bad tatkräftig unterstützt. Vielen Dank!

SCHÜTZE DICH UND DEINE FREUNDE

Sicher abseits der Piste Kurse für Jugendliche

Für fast jede(n) gute(n) SkifahrerIn kommt irgendwann der Moment, an dem man den gesicherten Skiraum verlässt und sich in den verlockenden Pulverschnee abseits der Pisten stürzt.

Lernt man erst einmal das Gefühl des schwerelosen Gleitens über frisch verschneite Hänge kennen, dann gibt es auch oft kein Halten mehr. Genau dann ist es wichtig, nicht dem kompletten Rausch zu verfallen, sondern die Risiken im Blick zu behalten.

Der Kurs hat mir persönlich sehr geholfen, Gefahren im freien Gelände einzuschätzen und auch nicht nur für mich, sondern auch für Freunde einen gewissen Anteil an Verantwortung zu übernehmen. Seit ich gelernt habe, wie man Lawinenlageberichte liest und LVS Geräte bedient, fühle ich mich einfach viel sicherer abseits der Piste. Ich kann es nur weiterempfehlen.

Leo Summer,
Skiverein SK Frastanz

2019 veranstalteten wir daher zum ersten Mal „Sicher abseits der Piste Kurse“ für Jugendliche der Vorarlberger Skivereine. Für uns war es eine ideale Ergänzung zu den bestehenden „Sicher abseits der Piste Kurse“, welche für erwachsene TeilnehmerInnen ausgelegt sind. Besonders Jugendliche wollen Neues ausprobieren und Grenzen testen. Dies soll ihnen auch im Winter nicht verboten werden, aber es sollen sichere Rahmenbedingungen geschaffen werden. Für das Fahren neben dem sicheren Skiraum bedeutete dies für uns, praxisnah das notwendige Wissen durch Experten zu vermitteln und zu zeigen, dass man trotzdem viel Spaß haben kann.

In der vergangenen Saison lernten deshalb 43 Burschen und Mädchen zwischen 13 und 18 Jahren in drei Terminen die Grundlagen rund um das Thema Skifahren abseits der Pisten kennen. Am Theorieabend wurde die Lawinenkunde, Ausrüstung und die richtige LVS-Suche erklärt und am Praxistag konnte das Erlernte gleich umgesetzt werden.

Das anschließende Feedback war durchwegs positiv und die ersten Anfragen für die nächste Wintersaison ließen nicht lange auf sich warten. Daher freut es uns umso mehr, 2019/20 wieder drei Kurse anbieten zu können. Ab dieser Saison stehen den Jugendlichen für die Dauer der Kurse auch Rucksäcke mit der gesamten Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel) zur Verfügung. Dafür möchten wir speziell unseren Partnern Uniqa, Wirtschaftskammer Fachgruppe Seilbahnen, AUVA und ASVÖ für die Unterstützung danken.

GEMEINDEKOOPERATION

Fahrradkurse für Frauen

Wann haben Sie Fahrradfahren gelernt? Vermutlich schon als Kind, wahrscheinlich zuerst mit Stützrädern und dann fleißig weiter geübt bis die Fahrradprüfung geschafft war!

Viele sehen Fahrradfahren als Selbstverständlichkeit an, als etwas, das „jeder“ kann. Doch nicht „jeder“ hatte die Möglichkeit, so früh das Beherrschen des Drahtesels zu erlernen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Manchmal war ein Zweirad einfach zu teuer, ein anderes Mal wurde es schlichtweg wieder verlernt und speziell bei Frauen mit Migrationshintergrund war Fahrradfahren oftmals ein Tabu.
Um Frauen, die nicht die Chance hatten, Radfahren zu lernen, diese Fortbewegungsmöglichkeit zur Verfügung zu stellen, bietet Sicheres Vorarlberg seit vielen Jahren Frauenfahrradkurse an. In fünf Einheiten lernen sie, ein Rad zu fahren, Parcours zu bewältigen und die wichtigsten Verkehrsregeln kennen. Außerdem wird viel Wert auf Sicherheit gelegt. Jede Teilnehmerin bekommt einen Helm, welcher gemeinsam richtig eingestellt wird und mittels Brems- und Fahrübungen wird die richtige Fahrtechnik erlernt.
Die Vorteile und der Nutzen dieser Kurse sind oft um vieles weitreichender, als man im ersten Moment denkt. Das Fahrradfahren bietet in vielen Teilen Vorarlbergs eine schnelle, günstige und gesunde Möglichkeit sich fortzubewegen. Die gewonnene Mobilität fördert zusätzlich die Integration, da die Frauen eigenständiger und flexibler sind.
Auch 2020 wird das Projekt mit der Unterstützung unserer Partner, dem Land Vorarlberg und den beteiligten Gemeinden fortgesetzt. Interessierte Gemeinden können sich gerne mit uns in Verbindung setzen.

Fahrradfahren verbindet viele positive Aspekte miteinander. Mit dem Fahrrad ist man mobil, unabhängig und ganz nebenbei ist man mit einem umweltfreundlichen Transportmittel unterwegs. Dank der Frauenfahrradkurse von Sicheres Vorarlberg wird aber auch die Integration von Frauen mit Migrationshintergrund gefördert.

Katharina Wiesflecker, Landerätin

KINDERGARTENPROGRAMM

Hunde sicher verstehen

Für viele ist der Hund der beste Freund und doch kommt es immer wieder zu tragischen Unfällen mit teilweise gravierenden Folgen.

Davon sind besonders Kinder häufig betroffen. Damit das Zusammenleben von Hund, Halter und Personen in unmittelbarer Umgebung sicher und vergnüglich verläuft, gibt es einiges zu beachten.
Kinder sind schon rein durch ihre Körpergröße für dramatische Bissverletzungen im Kopf- oder Extremitätenbereich gefährdet. Zusätzlich haben aber viele Kinder keine Scheu vor Hunden, gehen offen auf sie zu und kaum ein Kind weiß, was Vierbeiner nicht mögen. Dadurch können Situationen entstehen, in denen sowohl das Kind, aber auch der Hund überfordert sind.
Hunde sind Freunde des Menschen – aber sie sprechen ihre eigene Sprache und die kann man erlernen! Durch das von PädagogInnen und HundeexpertInnen entwickelte Programm „Hunde sicher verstehen“ sollen Kinder lernen, die Denkweise von Hunden zu verstehen und zu respektieren – zugleich sollen übertriebene Ängste abgebaut werden. Der Besuch der Therapiebegleithunde im Kindergarten ist der Höhepunkt des Programms und wäre ohne die tatkräftige Unterstützung der Vereine „Vorarlberger Verein für Assistenz- & Therapiehunde“, „Therapiehunde Mensch und Tier“ und „Club des Chiens Götzis“ nicht möglich!

QUERSCHNITTSTHEMA UNFALLPRÄVENTION

Ausbildungen für Multiplikatoren

Unfallprävention ist ein „Teamsport“. Deshalb sind wir darauf angewiesen, dass sowohl unsere 230 Referentinnen und Referenten, als auch andere Multiplikatoren das Thema Unfallprävention mittragen und in ihren Organisationen, Familien und ihrem Alltag leben.

Voraussetzung dafür sind regelmäßige Weiterbildungen, Ausbildungen und Workshops. 2019 boten wir zum Beispiel einen erneuten risflecting®-Lehrgang, Erste-Hilfe-Kurse für unsere ReferentInnen und verschiedene Fortbildungen für PädagogInnen an.
An der PH-Feldkirch gab es unter anderem eine Futsal-Fortbildung für LehrerInnen, die wir in Zusammenarbeit mit dem KFV angeboten haben. Dabei hatten sie die Möglichkeit diese spannende Sportart als Alternative zum klassischen Fußball kennenzulernen. Futsal reduziert das Verletzungsrisiko, erleichtert das Spielen für technisch Schwächere und erhöht den Lernerfolg im alltäglichen Schulsport.

HIGHLIGHT

E-Bike-Fahrsicherheitstraining

Was vor einigen Jahren noch die Ausnahme war, ist inzwischen kaum mehr von unseren Straßen wegzudenken – elektrisch unterstützte Fahrräder. Auch die Modelle werden immer vielfältiger und die Zielgruppe für E-Bikes immer breiter.

Beim Umstieg von einem herkömmlichen Fahrrad auf eine motorisierte Version gibt es aber doch erhebliche Unterschiede. E-Bikes sind schwerer, verfügen über ganz anderes Beschleunigungs-, Kurven- und Bremsverhalten und auch die Wartung ist eine andere.

Elektrobetriebene Räder bringen eine Menge an Vorteilen mit sich, aber auch ein paar ganz neue Gefahren. Um diese kennenzulernen und den Umgang damit zu lernen, bieten wir seit mehreren Jahren Kurse an, in welchen Fahrradbegeisterten im Schonraum und unter Anleitung eines erfahrenen Profis die großen Vorzüge, aber auch die Tücken des E-Bikes näher gebracht werden.

In dem 2,5 bis 3 stündigen Kurs wird im Fahrtechniktraining das Bremsen, Lenken, Kurvenfahren und Schalten geübt und in Hindernisparcours die Geschicklichkeit und Balance trainiert. Themen wie die richtige Pflege von Akkus und die Wartung des gesamten E-Bikes, sowie Helmeinstellung und technische Informationen kommen aber ebenfalls nicht zu kurz.

Neben den Straßen-E-Bikes steigt auch stetig die Nachfrage nach elektrisch unterstützten Mountainbikes. Daher freut es uns, dass wir für beide Zielgruppen auch im nächsten Jahr in Kooperation mit den Gemeinden entsprechende Kurse anbieten können.

SICHERES VORARLBERG

Weitere interessante Projekte, die uns 2019 bewegt haben

28. Juni
Clown „Schlotterhos“

1. September
Tag der Landwirtschaft

21./22. September
Familien-wandertag

16. April
Seniorenvorträge

4. April
Seniorentheater

9. November
Alpinforum

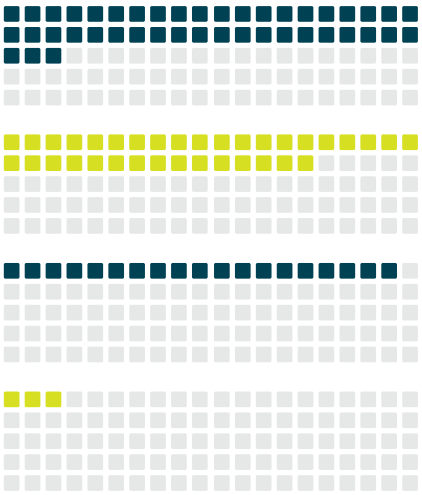
3. August
Klangwanderung

14. September
Spielefest

15. November
Aktionstag Lustenau

FINANZIERUNG

Fondspartner € 526.510,–



43 % Land/Gemeinden | Sozialfonds

35 % Land Vorarlberg

19 % Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

3 % BVA / VGKK / SVB / VAEB (ab 2020: SVS, ÖGK, BVAEB)

Jährliche Einsatzstunden unserer ReferentInnen

8.740

Anzahl unserer ReferentInnen

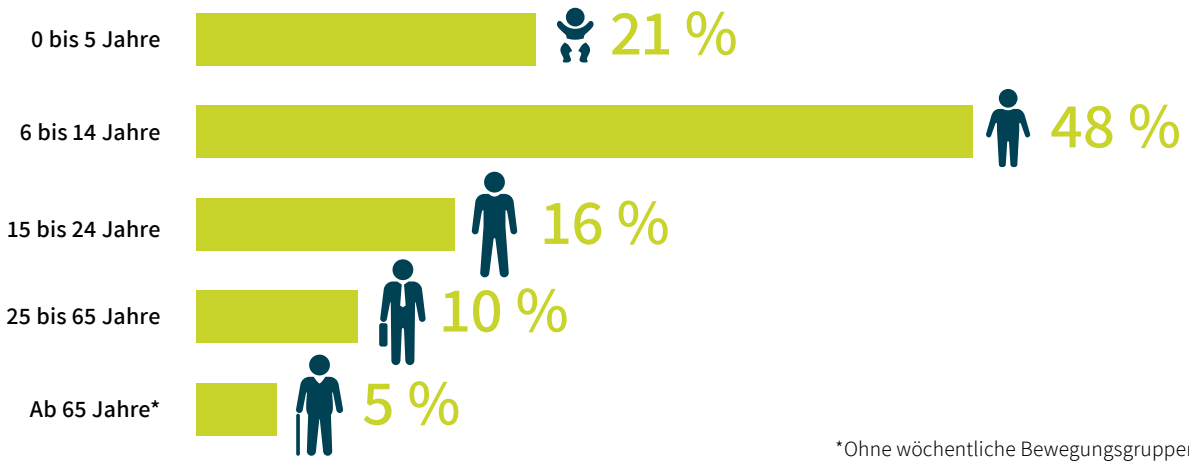
230

Anzahl Fachbeiräte

18

AUFTEILUNG DER VERANSTALTUNGEN

nach Altersgruppen



*Ohne wöchentliche Bewegungsgruppen

„Herzlichen Dank für die Unterstützung im letzten Jahr. Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit."

Mario Amann mit seinem Team

GEMEINSAM

Wir danken unseren Partnern und Helfern

Abenteuer Sportcamp, Aktivzentrum Bregenzerwald | Lutz Schmelzinger, Alpinpolizei Vorarlberg, Antenne Vorarlberg, Ärztekammer Vorarlberg, aha - Jugendinformationszentrum Vorarlberg, BFI der AK Vorarlberg, aks gesundheit GmbH, Alpenverein Vorarlberg, Alpinschule bergaufbergab, AOP-Vereine, Apothekerkammer Vorarlberg, AQUA Mühle Vorarlberg, ARGE Mobile Hilfsdienste, AUVA – Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, BAG | Mehr Sicherheit für Kinder, Bergführerverband Vorarlberg, Bergrettung Vorarlberg, bfu | Beratungsstelle für Unfallverhütung, Bildungsdirektion Vorarlberg, Böhler | Forst- und Gartentechnik, Brandverhütungsstelle, Büro für Spielräume | Günter Weiskopf, Busunternehmen, Caritas, Clownerie u. Kleinkunst | Stefan Schlenker, Club des Chiens Therapiebegleithunde, connexia | Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, Dalpra Thiemo | Clown Schlotterhos, Dornbirner Jugendwerkstätten, Fachhandel der Vorarlberger Augenoptiker, Fachhandel der Vorarlberger Hörakustiker, Fachhochschule Vorarlberg, Familienverband, Fonds Gesundes Österreich, Forum Lebensqualität, Gemeindeverband mit den Gemeinden Vorarlbergs, Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg, Gesundheits- und Krankenpflegeschulen des Landes, Gleichweit – Heilbehelfe, Große schützen Kleine, gut leben – Dorfgemeinschaft schafft Gesundheit, Hebammen Vorarlbergs, IfS | Institut für Sozialdienste, Ingenieurbüro Huber GmbH, Im Kloster Bezau, Integra, Kathi Lampert Schule Götzis, Katholisches Bildungswerk, Kindergärten Vorarlbergs, Kletterhalle K1, Kuratorium für Verkehrssicherheit, Kneippvereine, koje | Koordinationsbüro für offene Jugendarbeit und Entwicklung, Krankenhaus der Stadt Dornbirn, Kuratorium für Alpine Sicherheit, Land Brandenburg | Abteilung Gesundheit, Land Vorarlberg (mit den Abteilungen Inneres und Sicherheit (Ia), Verkehrsrecht (Ib), Schule (IIa), Soziales und Integration (IVa), Gesundheit und Sport (IVb), Sanitätsangelegenheiten (IVd), Veterinärangelegenheiten (Vb)), Landesfeuerwehrverband Vorarlberg, Landesverband Vorarlberg Amateurtheater, Ländle TV, Ländliches Fortbildungsinstitut LFI, Landwirtschaftskammer für Vorarlberg, Lebensraum Bregenz, LKH Bregenz, LKH Feldkirch, Manfred Wolf – Softwareentwicklung & Beratung, Messe Dornbirn, Nasal Optik + Akustik, Naturfreunde Vorarlberg, Nicol Metzler Werbegrafik, ÖAMTC, Obst- und Gartenkultur Vorarlberg, okay.zusammen leben, Olympiazentrum Vorarlberg | Vorarlberg >>bewegt, Vorarlberger Medien, Pensionistenverband, Riedmann Elke | Clownfrau Blombiene, Polizei, Pfanner Fruchtsäfte, PH Vorarlberg, Präg GmbH, Rotes Kreuz, Schloss Hofen, Schulen Vorarlbergs, Seniorenbund, Sicheres Tirol, Skiersworld, SnowHow, Sozialversicherung der Selbständigen, Sportdachverbände Vorarlberg, Sportfachverbände Vorarlberg, Sportvereine Vorarlberg, Sozialfonds Vorarlberg, Stiftung Sicherheit im Sport, Studio Drehpunkt, Therapiehunde Mensch und Tier VHV, Transportunternehmen, TÜV Vorarlberg, UNIQA Insurance Group, Verband Seniorentanz Österreich, Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, Österreichische Gesundheitskasse, Volkshochschulen Vorarlberg, Vorarlberger Hauskrankenpflege, Vorarlberger Medienhaus, Vorarlberg MOBIL, Vorarlberg Tourismus, Vorarlberger Verein für Assistenzhunde und Therapiebegleithunde, Walser GmbH, Wasserrettung Vorarlberg, Wifi Vorarlberg, WKO Vorarlberg, Zivilschutzverband, Zumtobel Design

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Sicheres Vorarlberg, Fonds Sichere Gemeinden, Realschulstraße 6 / 1. Stock, 6850 Dornbirn | Konzept und Gestaltung: Nicol Metzler Werbegrafik, Höchst | Text und Inhalt: Sicheres Vorarlberg | Bildnachweis: Sicheres Vorarlberg, Aaron Sutterlütte, bergaufbergab, Bernhard Roger, Dietmar Stiplovsek, KFV, Land Vorarlberg, Lukas Müller, Martin Meusburger, Pixabay, Poolbar Festival, Shutterstock, Stefan Lampert, studio22.at – Marcel Hagen, SVS

SICHERES VORARLBERG

GESTALTE DIR DEINE SICHERHEIT

www.sicheresvorarlberg.at

www.facebook.com/sicheresvorarlberg

www.instagram.com/sicheresvorarlberg