

Der Laufende Schulbus

Die gesunde,
lustige und sichere
Art des täglichen
Schulwegs



Vorworte

Kinder, die ihren täglichen Schulweg zu Fuß zurücklegen, haben viele Vorteile: Zu Fuß gehen trägt zur Gesundheit bei, die Kinder lernen ihre Umgebung kennen, machen praktische Erfahrungen im Straßenverkehr, der gemeinsame Weg schafft soziale Bindungen und fördert Freundschaften. Durch die Bewegung an der frischen Luft sind die Kinder ausgeglichener und können sich im Unterricht besser konzentrieren. Außerdem profitiert die Umwelt davon und die Verkehrsdichte im Umfeld der Schule verringert sich.

Der Laufende Schulbus bietet eine Möglichkeit, diese vielfältigen positiven Auswirkungen zu nutzen, ohne dass die Kinder alleine zur Schule gehen müssen. Die Universität Heidelberg, die Stadt Heidelberg, der Arbeitskreis clever unterwegs und das Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis setzen sich daher gemeinsam dafür ein, dass an möglichst vielen Schulen ein entsprechendes Angebot eingerichtet wird. Um hierbei eine Unterstützung und Anleitung zu geben, wurde die vorliegende Informationsbroschüre erstellt.

Wir würden uns sehr freuen, wenn viele Schulen und Eltern in Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis uns bei der Einrichtung eines Laufenden Schulbusses unterstützen.

DR. ECKART WÜRZNER
Oberbürgermeister der Stadt Heidelberg

DR. JÜRGEN SCHÜTZ
Landrat des Rhein-Neckar-Kreises

Die Beschäftigung mit dem Thema Gesundheit und Bewegung hat Hochkonjunktur. Kinder sind durch und durch „Bewegungswesen“. Bewegung gilt als unverzichtbar für ihre Entwicklung. Sie ist Ausdruck von Vitalität, kindlicher Neugier und Lebensfreude.

Vor dem Hintergrund dieser unstrittigen Auffassung, dass die „Kinderwelt eine Bewegungswelt“ sein sollte, überrascht es nicht, dass die wissenschaftlichen Betrachtungen der Kindheit und Jugend heute häufig mit einer Missratenheits- oder Mangeldiskussion verknüpft werden. Nicht wenige Experten sprechen von verödeten Bewegungslandschaften, Sitzfallen oder einer sitzen gebliebenen Gesellschaft. Nur noch die Hälfte unserer Kinder erreicht die von der WHO empfohlenen täglichen Bewegungszeiten. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass hierfür vor allem ein massiver Rückgang der körperlichen Aktivitäten im Alltag verantwortlich ist. Der Schulsport alleine kann hier keine Abhilfe schaffen. Wir müssen uns vielmehr der gesellschaftlichen Verantwortung stellen, die Heranwachsenden wieder zu einem aktiveren Lebensstil zu erziehen.

Das Projekt „Der Laufende Schulbus“ verfolgt genau diese für die Zukunft unserer Kinder so wichtige Zielstellung. Das Institut für Sport und Sportwissenschaft unterstützt dieses Vorhaben mit allem Nachdruck. Es ist schließlich nicht zu verantworten, erst dann gegenzusteuern, wenn die Mängel in der Entwicklung einer ganzen Generation von Kindern zweifelsfrei nachgewiesen sind.

PROFESSOR KLAUS ROTH
*Institut für Sport und Sportwissenschaft
Heidelberg*

Kinder brauchen Bewegung

Kinder leben heute in einem Lebensraum, der oft wenig Bewegung zulässt. War es früher selbstverständlich, auf der Straße zu spielen, herumzutollen und die nähere Umgebung zu erkunden, so hat sich die Bewegungssituation in den letzten 20–25 Jahren durch gesellschaftliche Veränderungen und andere Lebensstile gerade in der Stadt entscheidend verändert. Kinder sitzen heutzutage oft stundenlang vor dem Fernseher oder dem Computer. In der Folge erreichen nur die wenigsten Kinder den empfohlenen Richtwert von einer Stunde körperlicher Tätigkeit am Tag – eine Entwicklung mit buchstäblich schwerwiegenden Folgen: 15 bis 20 Prozent der Kinder sind heute übergewichtig, davon sogar 4 bis 8 Prozent fettleibig bzw. adipös.

Mit dem täglichen Weg zur Schule und zurück erhalten Kinder einen großen Teil der notwendigen Bewegung, die für ihre gesunde körperliche Entwicklung wichtig ist. Hier kommt der Laufende Schulbus ins Spiel: Er bringt Bewegung in den Alltag unserer Kinder und mildert die negativen Begleiterscheinungen eines inaktiven Lebensstils.

Seit seiner Erfindung in Australien in den 80er Jahren hat sich der Laufende Schulbus als ein Konzept mit zahlreichen positiven Auswirkungen auf viele Bereiche gezeigt: **Gesundheit, soziale Kompetenz, Verkehrssicherheit und Umweltschutz.** Diese Vorteile konnten seit der Einführung durch zahlreiche Studien belegt werden, deren Ergebnisse im Internet nachgelesen werden können: www.issw.uni-heidelberg.de.



So funktioniert der Laufende Schulbus

Das Prinzip ist recht einfach: Im Laufenden Schulbus geht eine Gruppe von Kindern morgens gemeinsam zu Fuß zur Schule und nach dem Unterricht wieder zurück nach Hause. Der Busfahrer ist, zumindest in der Anfangszeit, ein erwachsener Freiwilliger (in der Regel ein Elternteil), welcher die Kinder auf ihrem Weg begleitet. Wie ein Linienbus läuft der Laufende Schulbus nach einem festgelegten Fahrplan feste Haltestellen auf dem Weg zur Schule an. An diesen geht die Gruppe zu festgelegten Zeiten vorbei und die Schülerinnen und Schüler können „ein- und aussteigen“. Die Haltestellen sind durch entsprechende Haltestellenschilder gekennzeichnet. Für jede Linie gibt es einen Koordinator, der im Falle von Krankheit oder Verhinderung des Busfahrers den Einsatz der Freiwilligen koordiniert.



Der Laufende Schulbus – effektiv und (ver)sicher(t)

Wenngleich die Idee des Laufenden Schulbusses bzw. Walking Bus noch relativ jung ist, belegen mehrere Untersuchungen die gute Wirksamkeit: Zu Fuß gehen – statt mit dem Auto gefahren werden – trägt einen wesentlichen Teil zur empfohlenen Alltagsbewegung der Kinder bei. Auswertungen unter Kindern wie Eltern speziell zu Laufenden Schulbus-Projekten belegen eine hohe Zufriedenheit und Zielerreichung:

- Kinder freuen sich hauptsächlich über die Bewegung in Gemeinschaft mit Gleichaltrigen,
- Eltern schätzen mehr die organisatorische Entlastung durch weniger Autotransporte und die verbesserte Verkehrssicherheit des Schulweges.

Gut versichert unterwegs

Alle Schülerinnen und Schüler sind während schulischer Veranstaltungen sowie auf den Wegen von und zu diesen im Rahmen der gesetzlichen Unfallversicherung versichert. Sollte ein Kind trotz aller Sicherheitsmaßnahmen auf dem Schulweg einen Unfall erleiden, greift die gesetzliche Schülerunfallversicherung.

Auch Eltern und andere erwachsene Begleitpersonen genießen gesetzlichen Unfallversicherungsschutz, wenn sie Aufgaben für die Schule übernehmen, z.B. als Schulweghelfer, Begleiter beim Laufenden Schulbus oder als Schulbusbegleiter (im Auftrag der Städte, Gemeinden, Schulverbände oder Schulbusträger). Die Schule ist verpflichtet, den Schul(weg)unfall einer Schülerin oder eines Schülers wie auch der Begleiter der Unfallkasse Baden-Württemberg zu melden.

„Als wir von der Idee Laufender Schulbus erfahren haben, haben wir die Begleitung unserer Erstklässler sofort zu Schulbeginn selbst organisiert. Wenn dieses Konzept nun für die ganze Schule umgesetzt wird, werden sicherlich noch einige Kinder und Begleitpersonen hinzukommen.“

MUTTER EINES SCHULANFÄNGERS IN HEIDELBERG-WIEBLINGEN

„Das machen wir auf jeden Fall weiter! Darüber gibt es eigentlich gar keine Diskussion mehr. Es gehört dazu.“

LEHRER, ELTERN UND GEMEINDE IN MAUER (LAUFENDER SCHULBUS SEIT 2006)

Fünf Argumente für den Laufenden Schulbus

Die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte der Kinder, schult die motorische Entwicklung und wirkt Übergewicht und Haltungsschäden entgegen. Nach und nach werden die Kinder das Z Fußgehen als etwas Selbstverständliches erleben und auch andere Strecken gerne zu Fuß zurücklegen. Eine eigene Untersuchung zeigte, dass Kinder zwischen 700 und 2500 Schritte (einfache Strecke) zusätzlich zu Fuß zurücklegen, wenn sie am Laufenden Schulbus teilnehmen. Dies bringt für Kinder, Erwachsene und Umwelt viele Vorteile:

Körperliche Bewegung

Durch die Bewegung an der frischen Luft wird die Sauerstoffzufuhr erhöht und die Durchblutung des Gehirns verbessert. Die Folge: Die Kinder sind im Unterricht wacher, konzentrierter und leistungsfähiger. Durch die eigenständige Bewegung im Straßenverkehr wird zudem das räumliche Denken geschult. Der Laufende Schulbus bietet den Kindern auch die Gelegenheit, sich vor der Schule über die letzten Neuigkeiten auszutauschen, so dass sie im Unterricht dann ruhiger und aufnahmefähiger sind.

Sicherheit

Laut Statistik sind an etwa 20 Prozent der morgendlichen Verkehrsunfälle an Werktagen Kinder beteiligt, die von ihren Eltern im Auto zur Schule gebracht werden. Diese Zahl kann erheblich verringert werden, indem die Kinder zu Fuß zur Schule gehen. Da der Laufende Schulbus meist aus großen Gruppen besteht, die durch das Tragen von Warnwesten oder ähnlichem sehr gut sichtbar sind, wird der Laufende Schulbus auch in den Herbst- und Wintermonaten ein von den Autofahrern nicht zu übersehender Verkehrsteilnehmer.

„Die Kinder sind in der ersten Unterrichtsstunde aufnahmefähiger und konzentrierter. Denn sie hatten bereits auf dem Schulweg Zeit, sich mit den anderen auszutauschen und damit das ‚Mitteilungsbedürfnis‘ vorerst zu stillen.“

LEHRER IN MAUER

„Ein Mal pro Woche begleite ich eine Schulkindergruppe von meinem Wohngebiet bis zur Schule, da das auch zu meinem Stundenplan passt. Die Absprache mit den anderen begleitenden Eltern erfolgt problemlos und fördert den Kontakt zu und unter den Eltern.“

GRUNDSCHULLEHRER DER SCHILLERSCHULE, WIESLOCH

Straßenverkehrserziehung und Selbständigkeit

Kinder, die regelmäßig am Laufenden Schulbus teilnehmen, erlernen schrittweise das korrekte Verhalten im Straßenverkehr. Die begleitenden Erwachsenen haben die Gelegenheit, Besonderheiten des Straßenverkehrs zu erklären, die Kinder auf spezielle Gefahrenstellen hinzuweisen und richtiges Fußgängerverhalten zu demonstrieren. Die Kinder lernen so, Gefahrenstellen zu erkennen, und werden für Gefahren des Straßenverkehrs sensibilisiert. Auf diese Weise werden sie selbstbewusster und selbständiger, so dass die Eltern auch ein gutes Gefühl haben können, wenn die Kinder am Nachmittag alleine auf die Straße gehen.

Sozialverhalten

Gehen Kinder regelmäßig mit dem Laufenden Schulbus mit, können sie neue Bekanntschaften und Freundschaften schließen. Weil der Laufende Schulbus auf die Pünktlichkeit seiner „Passagiere“ angewiesen ist, entwickeln sie außerdem Verantwortungsgefühl und Rücksichtnahme aufeinander. Nicht zuletzt lernen die Kinder auch, mit Erwachsenen zu kommunizieren.

Umweltengagement

Jeder Weg, der zu Fuß gegangen wird, reduziert den Verkehr im Umkreis von Schulen und trägt direkt dazu bei, die Luft- und Umweltverschmutzung zu verringern. Weniger Fahrten, die Mama oder Papa mit dem Auto machen müssen, sparen Sprit und schonen so die Haushaltskasse. Außerdem bleiben Eltern und Kindern Stress und Hektik am Morgen oder Mittag erspart.



Die Organisation eines Laufenden Schulbusses

So einfach wie die Idee ist auch die Organisation des Laufenden Schulbusses. Er lässt sich den örtlichen Gegebenheiten und den schulischen Bedürfnissen leicht anpassen und ist deshalb an allen Orten durchführbar. Notwendig zur Organisation ist lediglich die Zusammenarbeit von Schule/Kindergarten, freiwilligen Helferinnen und Helfern und eventuell der Polizei.

Um die Sicherheit aller Beteiligten am Laufenden Schulbus zu erhöhen, ist es für Kinder wie auch Erwachsene empfehlenswert, reflektierende **Sicherheitswesten** zu tragen. Dies trägt außerdem zur Stärkung eines Gruppengefühls bei.

Es bietet sich an, den Laufenden Schulbus im Zuge eines größeren Events oder an einem Elternabend einzuführen. Dabei besteht die Möglichkeit, alle Eltern anzusprechen und für den Laufenden Schulbus direkt zu werben; hierfür kann auch ein Artikel in der örtlichen Zeitung sehr nützlich sein.

Folgende Auflistung soll eine Hilfestellung dafür sein, was man bei der Planung und Umsetzung beachten muss.

Informationsschreiben

In einem ersten Schritt gilt es herauszufinden, wie viele Familien Interesse an der Umsetzung des Laufenden Schulbusses haben. Dies kann über einen Rundbrief an alle Familien erfolgen, in dem über das Vorhaben informiert und gleichzeitig abgefragt wird, wer sich als Begleitung zur Verfügung stellen würde.

Routenplanung

Das Organisationsteam muss nun das Einzugsgebiet der Schule/des Kindergartens sichten und anhand dessen die Laufstrecken mit den Haltestellen festlegen. Wichtigste Kriterien hierfür sind die Streckenführung, die Verkehrssicherheit und die Zugänglichkeit für alle Kinder. Es wird eine optimale Laufstrecke von 1500 bis 2000 m empfohlen. Bei der Streckenauswahl sollte darauf geachtet werden, dass verkehrsarme Wege genutzt und möglichst wenig Straßenüberquerungen gebraucht werden.

Einsatzplan der Helfer und Fahrplan

Jetzt kann ein Plan der freiwilligen Helferinnen und Helfer erstellt werden. Für jede Route sollte es einen Koordinator geben, der einspringt oder sich um Ersatz kümmert, wenn ein Busfahrer ausfällt. Die Abfahrtszeiten werden festgelegt, wobei vor allem die Gehgeschwindigkeiten der Kinder berücksichtigt werden

müssen. Der fertige Fahrplan sollte dann für alle Beteiligten zugänglich sein. Man kann ihn z.B. in Briefform verschicken oder an den Haltestellen befestigen.

Haltestellenschilder herstellen

Es wird ein Logo zur Verfügung gestellt, das auch als örtliches Haltestellenschild genutzt werden kann.

Namens- und Telefonliste verteilen

Alle beteiligten Familien und Helfer sowie natürlich der Busfahrer erhalten eine Namens- und Telefonliste, um sich im Bedarfsfall schnell verständigen zu können.

Laufkalender

Wer möchte, kann auch einen Laufkalender benutzen, in den der tägliche Weg in die Schule eingetragen wird. Die täglichen Bewegungsroutinen werden so bewusster wahrgenommen. Außerdem besteht die Möglichkeit, weitere Aktivitäten (auch am Wochenende) festzuhalten, so dass „gute Gewohnheiten“ entwickelt und gefestigt werden.

Generell gilt: Sowohl die Schüler als auch die sie begleitenden Erwachsenen sind auf dem Weg über die **gesetzliche Schülerunfallversicherung** versichert.

Schritt 1:
Informationsschreiben an Eltern

Schritt 2:
Routenplanung

Schritt 3:
Einsatzplan Helfer und Fahrplan

Schritt 4:
Haltestellenschilder

Schritt 5:
Namens- und Telefonliste

„Seit dem Schuljahr 2007/08 gibt es mehrere Linien unseres Walking Bus zu zwei Grundschulen. Seit diesem Schuljahr haben wir sogar einen Walking Bus am Ende des Unterrichts!“

LEHRER I.R. IN SCHWETZINGEN

Beispiel für einen Elternbrief (Informationsschreiben)

Liebe Eltern,

wir möchten uns heute in einer wichtigen Angelegenheit an Sie wenden: Wir möchten dafür werben, dass mehr Kinder gemeinsam zu Fuß zur Schule gehen und Ihnen das Konzept des Laufenden Schulbusses vorstellen.

Warum? Es gibt viele Vorteile, zu Fuß zur Schule zu gehen: Die Selbständigkeit der Kinder wird gefördert. Sie nehmen ihre Umwelt besser wahr, bekommen ein Gefühl für die Gefahren des Straßenverkehrs und können besser reagieren. Zu Fuß gehende Kinder können sich im Unterricht oft besser konzentrieren. Dies liegt einerseits an der frischen Luft, die sie durch den Fußweg bekommen haben. Andererseits können sie sich beim gemeinsamen Gang zur Schule vorher austauschen. Des Weiteren ist Ihr Kind täglich körperlich aktiv und steigert so automatisch seine Gesundheit. Gleichzeitig ersparen Sie sich und anderen Eltern die morgendliche Fahrt und den damit verbundenen Stress, sparen evtl. das Geld für die Autofahrt und schonen die Umwelt.

Sind Sie interessiert? Dann möchten wir Sie herzlich zu einem Infoabend am um in einladen. Neben allgemeinen Informationen wird auch der konkrete Ablauf und die Organisation eines Laufenden Schulbusses vorgestellt.

Textquelle Brief: http://www.schulministerium.nrw.de/BP/Schulsystem/Schulformen/Grundschule/Vorwort_Walking_Bus/HandreichungWalkingBus.pdf

„Der Laufende Schulbus ist eine tolle Einrichtung. Die Kinder laufen, haben Bewegung und frische Luft. Hinsichtlich Pünktlichkeit an der Bushaltestelle, Abmelden bei Nicht-Mitgehen oder fehlende Busbegleitung haben wir überhaupt keine Probleme. Alles läuft reibungslos.“

MUTTER EINES GRUNDSCHÜLERS IN SCHWETZINGEN

Beispiel für einen Anmeldebogen (Teilnahme am Laufenden Schulbus)

Name des Kindes: _____

Straße: _____

Tel: _____

Klasse/Gruppe: _____

nimmt am Laufenden Schulbus teil.

	um	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
vor Unterrichtsbeginn						
nach Unterrichtsschluss						
nach Betreuungsschluss						

Gerne stelle ich mich als Begleitperson zur Verfügung:

	um	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
vor Unterrichtsbeginn						
nach Unterrichtsschluss						
nach Betreuungsschluss						

Name: _____

Telefon mobil: _____

Festnetz: _____

Ihre Ansprechpartner

Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis

Dr. Margret Schuler (Kinder- und Jugendgesundheit)

Tel. 06221/522-1815

margret.schuler@rhein-neckar-kreis.de

Wolfgang Blam (Gesundheitsförderung)

Tel. 06221/522-1807

wolfgang.blam@rhein-neckar-kreis.de

Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg

Sabrina Erdrich

Tel. 06221/544347

sabrina.erdrich@issw.uni-heidelberg.de

Zusätzlicher Ansprechpartner für Schulen im Stadtgebiet von Heidelberg

Arbeitskreis clever unterwegs

Regina Wimmer

c/o Agenda-Büro der Stadt Heidelberg

Tel. 06221/58-21240

regina.wimmer@heidelberg.de

Kooperationspartner und Unterstützer

- Stadt Heidelberg, Amt für Umweltschutz, Gewerbeaufsicht und Energie mit dem Agenda-Büro und dem Arbeitskreis clever unterwegs
- Rhein-Neckar-Kreis, Gesundheitsamt mit dem Praxisbüro Gesunde Schule
- Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg
- Verkehrsverbund Rhein-Neckar
- VCD Kreisverband Rhein-Neckar
- Polizeidirektion Heidelberg/Verkehrserziehung
- Staatliches Schulamt Mannheim



Informationen auf den Internet-Seiten

www.issw.uni-heidelberg.de/arbeitsbereiche/praevention_und_rehabilitation unter „Forschung“

www.heidelberg.de/lokale-agenda/ unter „Projekte“

www.netzwerk-schule-und-gesundheit.de unter „Themen“, „Bewegung & Sport“

Unser besonderer Dank gilt dem VCD Kreisverband Region Hannover, dessen Leitfaden „Schulbus auf Füßen“ uns als Grundlage gedient hat.