

# Selbstdeklaration zur Vergabe des Qualitätslabels sichergehen.ch

Das Label sichergehen.ch steht für evidenzbasiertes, sturzpräventives Training. Um mit diesem Label für Kurse und Angebote zu werben und diese auf der Plattform [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) aufschalten zu können, müssen die Labelkriterien in jeder Lektion / in jedem Angebot erfüllt werden.

Mit dieser Selbstdeklaration belegen Sie

- dass die Kurse, welche Sie auf der Plattform sichergehen.ch aufschalten von Ihnen persönlich geleitet werden.
- dass in jeder Lektion / in jedem Angebot die Kriterien des Qualitätslabels sichergehen.ch (siehe Rückseite) eingehalten werden.

## Angabe zu Kursleiter/-in

Anbieter/Bewegungsunternehmen

Name, Vorname

Adresse, PLZ, Ort

Ausbildung Bewegung (höchster Abschluss)

Weiterbildung zu Labelkriterien (Kurstitel und Datum)

**(Kursleitende mit eidg. Fachausweis Bewegungs- und Gesundheitsförderung, BGB Level 2 oder äquivalenter Ausbildung brauchen keine zusätzliche Weiterbildung)**

- ✓ Die Kriterien zum Inhalt eines sturzpräventiven Trainings (hier Link einfügen) habe ich zur Kenntnis genommen.
- ✓ Ich bin mit den Inhalten der Fachdokumentation «Training zur Sturzprävention, Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter» der BFU vertraut (hier Link einfügen) und wende diese in der Praxis an.
- ✓ Ich bilde mich regelmässig weiter zum Thema Sturzprävention im Alter.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben sowie die Einhaltung der Qualitätskriterien von sichergehen.ch in jeder Lektion/in jedem Angebot. Die unten aufgeführten Organisationen und/oder die BFU können zur Überprüfung der Qualitätskriterien jederzeit unangemeldet Stichproben durchführen.

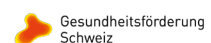
Ort und Datum:

Unterschrift Kursleiter/-in:

Fachpartner:



Hauptpartner:



## Das Qualitätslabel sichergehen.ch für Bewegungs- und Sportkurse und -angebote für ältere Erwachsene

Januar 2021

### Das Ziel

Effektives sturzpräventives Training soll flächendeckend in Bewegungs- und Sportkurse und -angebote für ältere Erwachsene integriert werden.

Das Qualitätslabel zeichnet Kurse und Angebote aus, in denen gemäss den Trainingskriterien und -inhalten von sichergehen.ch trainiert wird. Dieses Label dient Erwachsenen im Alter 50+ als Orientierungshilfe bei der Kurswahl.

### Die Trainingskriterien

Um Stürze zu vermeiden und mobil und unabhängig zu bleiben, hilft das richtige sturzpräventive Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik während mindestens 3 x 30 Minuten pro Woche.

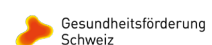
Jede Lektion/jedes Angebot beinhaltet **mindestens 30 Minuten spezifische Kraft- und Gleichgewichtsübungen** gemäss den Inhalten der Übungsprogramme von sichergehen.ch. Sofern in einer Sportart solche Inhalte «sportartspezifisch» vorkommen, kann diese Zeit angerechnet werden.

| Kriterium  | Zusatz / Referenz Theorie  |
|--|--|
| 1 Das Krafttraining fokussiert auf die unteren Extremitäten und den Rumpf. Wenn möglich wird auch Schnellkrafttraining miteinbezogen.  | Das Krafttraining macht ca. 1/3 (= ca. 10 Minuten) des Trainingsumfangs aus. (Manual* S. 17–19, 41–50)   |
| 2 Gleichgewichtstraining beinhaltet sowohl statisches als auch dynamisches Gleichgewicht.  | Das Gleichgewichtstraining macht ca. 2/3 (= ca. 20 Minuten) des Trainingsumfangs aus. (Manual* S. 20–22, 51–52)  |
| 3 Das Training enthält Dual- und Multitask-Übungen.  | Motorisch-kognitives Training ist für die Prävention von Stürzen essenziell. (Manual*, S. 21, 22, 27, 51–52)   |
| 4 Die Übungen werden den Teilnehmenden (TN) individuell angepasst, um Unter- resp. Überforderung zu vermeiden.   | Ein wirksames Training verlangt das Erschweren oder Erleichtern einer Übung (Progression/Regression), sodass alle TN auf ihrem individuellen Trainingsstand gefordert sind. (Manual* S. 21, 24–27, 63) |
| 5 Wenn immer möglich gehen die TN in jeder Lektion auf den Boden und stehen wieder auf. Falls nötig erhalten sie Unterstützung oder Haltehilfen.   | Um der Sturzangst resp. der Angst, nicht mehr aufstehen zu können entgegenzuwirken, brauchen die TN die Gewissheit, vom Boden aufstehen zu können. (Manual* S. 56–57)                                  |
| 6 Die Übungen werden in einen Bezug zum Alltag der TN gestellt.  | Die TN wissen, welche Übung zur Verbesserung welcher Alltagsaktivität dient.   |
| 7 Mindestens der Timed-Up-and-Go-Test (TUG) wird in regelmässigen Abständen durchgeführt und dokumentiert. Optimal ist die Durchführung des TUG und des Chair-Stand-Tests. Die Tests sind für die TN freiwillig. | Die Tests dienen der Motivation der TN und werden protokolliert, um Fortschritte aufzeigen zu können. (Tests: Manual* S. 29–39; Testprotokoll: Manual* S. 68)  |

Fachpartner:



Hauptpartner:



- 
- |   |  |
|---|--|
| 8 Die TN erhalten Informationen über die Wichtigkeit und Regelmässigkeit eines sinnvollen Trainings zur Erhaltung resp. Verbesserung der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit. Der Bewegungstest auf <a href="http://sichergehen.ch/test">http://sichergehen.ch/test</a> wird empfohlen. Alternativ kann ein Heimprogramm abgegeben werden. | Minimale Trainingsempfehlung: 3 × 30 Minuten pro Woche, z. B. 1 × angeleitet, 2 × selbstständig zu Hause. Auf <a href="http://www.sichergehen.ch">www.sichergehen.ch</a> kann nach Erfüllen des Bewegungstests ein Übungsprogramm im pdf.-Format generiert werden. |
|---|--|
- 

\*Manual: BFU-Fachdokumentation 2.104 «Training zur Sturzprävention»

### Für BGB-Mitglieder:

Bitte speichern Sie das ausgefüllte Formular mit Ihrem Namen ab (Beispiel: Selbstdeklaration\_sichergehen.ch\_NameVorname.pdf) und senden Sie dieses per E-Mail an: BGB Schweiz, Mitgliederverwaltung

[info@bgb-schweiz.ch](mailto:info@bgb-schweiz.ch)

Sie erhalten von der BGB-Geschäftsstelle dann den Zugangscode für Ihre Kursausschreibung auf der Webseite von *sichergehen.ch*.

### Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz

Katzenbachstrasse 221 8052 Zürich  
[info@bgb-schweiz.ch](mailto:info@bgb-schweiz.ch) [bgb-schweiz.ch](http://bgb-schweiz.ch)  
T. 044 300 60 60

Fachpartner:



Hauptpartner:

