

Mitbringen

- Erste Hilfe Set
- Reflektierende Kleidung
- Wasserflasche
- Notizbuch für Beobachtungen
- Handy für Notfälle
- Sie könnten sich einen Rucksack für diese Dinge teilen

Sicherheitstipps:

- Sagen Sie jemandem mit welchem Ziel, entlang welcher Route und bis wann Sie unterwegs sein werden
- Seien Sie sich Ihrer Umgebung bewusst
- Hören Sie auf Ihre Instinkte
- Laufen Sie mit Blickrichtung zum Verkehr
- Gehen Sie entlang des Bordsteins außer wenn dort Autos geparkt sind
- Bleiben Sie fern von Gebüsch, dunklen Ecken und Gassen
- Gehen Sie nie davon aus, dass geparkte Autos leer seien
- Vermeiden Sie Kopfhörer ´Sie könnten nahende Gefahr überhören
- Laufen Sie in gut beleuchteten Gegenden
- Tragen Sie helle und reflektierende Kleidung
- Bringen Sie Ihren Hund mit
- Seien Sie aufmerksam, schauen Sie über die Schulter
- Seien Sie misstrauisch wenn Sie von Fremden angesprochen werden
- Nehmen Sie niemals eine Fahrgelegenheit mit Fremden an
- Wenn Sie eine Tasche oder Handtasche bei sich tragen, halten Sie diese gut fest
- Vermuten Sie, dass sie von einem Fußgänger gefolgt werden:
 - Wechseln Sie auf die andere Straßenseite
 - Gehen Sie nicht in eine Gasse oder dunkle Seitenstraße
- Wissen Sie, dass sie verfolgt werden, gehen Sie direkt in das nächste gut beleuchtete Geschäft und rufen Sie die Polizei
- Werden Sie von einem Fahrzeug verfolgt:
 - Drehen Sie um und gehen Sie in die andere Richtung. Notieren Sie das Nummernschild
 - Versuchen Sie nie einem Fahrzeug davonzulaufen. Ändern Sie nach Möglichkeit die Richtung
 - Suchen Sie Hilfen im nächsten Geschäft

Auf www.healthyalberta.com/700.htm finden Sie den von der Provinzregierung veröffentlichten Leitfaden zum Start einer Nachbarschaftslaufgruppe und vieles mehr!

Ein Spaziergang um den Block!

Warum sollte man eine Laufgruppe in der Nachbarschaft gründen?

Seine Nachbarn zu kennen und selber bekannt zu sein ist eine der besten **Verbrechensverhütungsmethoden.** Aufmerksamkeit und Kontakt mit den Nachbarn wirken sich auf Verbrechen aus. Laufgruppen sind nicht nur gut für die Gesundheit, sie erhöhen auch die Präsenz von Leuten auf Straßen und Wegen und schrecken vor Straftaten ab.



Erste Schritte

Organisation einer Gruppe

- Sie brauchen nur einige interessierte Nachbarn um die Laufgruppe zu beginnen
- Ihre Gruppe könnte speziell für Mütter zu passenden Tageszeiten oder Wochentagen sein, für Senioren, Familien oder offen für jeden
- Machen Sie Werbung für die Laufgruppe über:
 - Mundpropaganda
 - Webseite der Nachbarschaftsorganisation, Newsletter und Schwarzer Bretter in der Umgebung
 - Geschäfte in der Nachbarschaft

Schaffen Sie nachbarschaftliche Beziehungen durch gemeinsames Laufen und Kennenlernen der Gemeinde!



Eine **Laufgruppe** kann machen was immer Sie möchten. Ob Ihr Ziel laufen für die Gesundheit ist oder Sie die Nachbarschaft besser kennen lernen wollen - was immer Sie wollen!

Führungskreis

Ein Führungskreis sollte aus zwei bis fünf Mitgliedern bestehen. Diese können:

- Regelmäßige Treffen organisieren
- Wichtige Gruppenentscheidungen treffen
- Probleme oder Herausforderungen besprechen
- Einen Laufplan erstellen
- Gruppenmitglieder kontaktieren
- Emails oder Erinnerungen schicken
- Mögliche Laufrouen recherchieren



Der Führungskreis kann die Gruppe animieren ihre Ziele zu erreichen!



Ihre Laufgruppe kann ein Schritt zur Schaffung einer sicheren Nachbarschaft für alle sein!

Tipps fürs erste Treffen

- Halten Sie das Treffen in einem öffentlichen Raum ab, z.B. im Park, einem Gemeinderaum, Geschäft, Café, oder in einem privatem Haus
- Bedenken Sie die Bedürfnisse/Interesse der Nachbarschaft für die Laufgruppe. Nachbarschaften beispielsweise in der Downtown, wo viele zur Arbeit oder Zum Einkaufen laufen, mögen sich nicht für an eine Laufgruppe interessieren.
- Wann werden Sie laufen?
- Wie lange werden Sie laufen?
- Wo trifft man sich zum Beginn der Route?
- Werden Sie eine oder mehrere Routen haben?
- Wie kommunizieren Sie welche Route gelaufen wird?
- Wie werden Läufe geplant? (z.B. jeden Montag um 19 Uhr)
- Wen soll die Gruppe ansprechen (z.B. Familien, Senioren oder Mütter)
- Wie werden Mitglieder kontaktiert?
- Sind Anmeldungen erforderlich oder kann man einfach vorbeikommen?
- Finden Sie einen Namen für die Laufgruppe
- Gründen Sie einen Führungskreis bei größeren Gruppen, um Entscheidungen Treffen zu können.



Beispielnachbarschaft:
Treff Dich Mit Deinem Nachbarn
— "MONtags"



Der Brentwood Nachbarschaftsverein hat eine lockere Laufgruppe, die wir MONtags nennen: Treff Dich Mit Deinem Nachbarn. Wir schlagen vor uns montags um 19 Uhr am Nachbarschaftsgarten oder bei der Bücherei zu treffen.

MONtags fordert die Nachbarn auch auf selber in eigenen kleinen Gruppen Treffpunkte und Routen auszusuchen. MONday hat Karten in Geschäften der Nachbarschaft verteilt, die es einfach machen, Laufgruppen mit den Nachbarn zu teilen.

Besuchen www.brentwoodcommunity.com für weitere Informationen!



Ziele

- Die Nachbarschaft erkunden und genießen
- Nachbarn treffen
- Bewegung
- Langeweile vermeiden und soziale Kontakte knüpfen
- Laufen fördert die Gesundheit
- Gemeinschaftsbewusstsein
- Die Nachbarschaft in Hinsicht auf Sicherheit und mögliche Projekte untersuchen (z.B. besseres Licht oder Bürgersteige)
- Notieren Sie verdächtiges und ungewöhnliches und melden Sie es den Behörden (Calgary Polizei, Sichere Gemeinden (SCAN), städtisches Ordnungsamt, etc.)

Langeweile?

So geht's weiter

- Bitten Sie die Gruppenmitglieder um verbindliche Zusagen. Überlegen Sie ob eine mündliche Zusage ausreicht oder ob die Gruppe etwas formelleres braucht. **Wenn sich Leute einer Sache verpflichten, bleiben Sie länger bei der Stange!**
- Setzen Sie auf Resultate ausgerichtete Ziele und notieren Sie Fortschritte
- Setzen Sie identitätsförderndes Zubehör ein, wie T-shirts oder Mützen. Identifizierbare Kleidung erzielt Aufmerksamkeit und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl. Sie brauchen nichts zu kaufen. Ihre Gruppen könnte blaue T-shirts im Sommer und blaue Mützen im Winter tragen.
- Suchen Sie hin und wieder neue Routen aus, damit es abwechslungsreich bleibt.
- Heißen Sie neue Mitglieder willkommen.
- Machen Sie Karten der Laufrouen.
- Teilen Sie Erfolgsgeschichten mit anderen Laufgruppen oder Artikel, die die Vorteile des gemeinschaftlichen Laufens aufzeigen
- Machen Sie für Ihre Gruppe in der Nachbarschaft und Geschäften Werbung
- Machen Sie Lobkarten und verteilen sie diese, z.B. wenn Ihnen ein Haus mit einem frischen Anstrich, Zaun oder schönem Garten auffällt.
- Bilden Sie Zweiergruppen (rufen Sie sich gegenseitig an) um motiviert zu bleiben. Leute geben nicht so schnell auf, wenn sie einen Laufpartner haben.
- Verteilen Sie „Nachbarschaftskarten“, so dass sich Nachbarn besser gegenseitig kennenlernen können. Unsere Webseite gibt weitere Informationen über diese „Nachbarschaftskarten“.

