

## ROUTINE

Förderung von körperlicher Bewegung durch Fitness-Reiseplaner für Alltagsmobilität

<b>Programm / Ausschreibung</b>	Mobilität der Zukunft, Mobilität der Zukunft, MdZ - 6. Ausschreibung (2015)	<b>Status</b>	abgeschlossen
<b>Projektstart</b>	01.01.2017	<b>Projektende</b>	30.04.2018
<b>Zeitraum</b>	2017 - 2018	<b>Projektlaufzeit</b>	16 Monate
<b>Keywords</b>	Routenplaner; körperliche Bewegung; Alltagsmobilität; Bewegungsempfehlungen; Anreize für Fitness		

## Projektbeschreibung

Der Ausgangspunkt des vorliegenden Antrages ist die Tatsache, dass im Zuge eines Alltagsweges mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln (ÖV) (in Kombination mit Fuß-/Rad-wegen) ansehnliche Teile der von der WHO empfohlenen täglichen körperlichen Bewegung ausgeübt werden kann(t)en. Das Projekt umfasst folgende Ziele:

Grundlagendatengenerierung: Daten, die Auskunft darüber geben, welcher Bewegungsumfang im Zuge der ÖV-Nutzung - z.B. beim Stiegensteigen - von NutzerInnen verschiedener Altersgruppen erreicht werden kann. Es werden einzelne Bewegungselemente, die bei ÖV-Verwendung durchzuführen sind, identifiziert, um so den dafür notwendigen Bewegungs-umfang quantifizieren zu können. Wege von und zu den ÖV werden dabei mit berücksichtigt. Zur Anwendung kommen dabei im Rahmen eines Feldtestes Herzfrequenzmessungen, Akzelerometer (Beschleunigungsmesser), Pedometer (Schrittzähler) und Beobachtungen.

Entwicklung Demonstrator eines Fitness-Reiseplaners für Alltagsmobilität: Der Fitness-Reiseplaner soll zusätzlich zu den herkömmlichen Reiseparametern in einer einfachen übersichtlichen Form das Bewegungspotential einer Route darstellen. Dazu werden auf Basis der Verkehrsauskunft Österreich (AnachB-Client) die Standardreiserouten berechnet und durch oben beschriebene sportmedizinische Ergebnisse ergänzt.

Bieten von Anreizwirkungen für mehr körperliche Bewegung auf Alltagswegen: Zusätzlich werden einfach realisierbare Bewegungsziele (Anreize) an die NutzerInnen vermittelt, z.B. der zusätzlichen Gewinn an Bewegung, wenn man eine Station früher aussteigt und den verbleibenden Weg zu Fuß zurücklegt.

Der Innovationsgehalt des Projektes besteht darin, dass bereits im Zuge der Routenwahl Informationen über die potentielle Anhäufung gesundheitsrelevanten Bewegungsumfanges auf einer bestimmten Route vorliegen. Damit werden erstmals empirisch gesicherte Daten über das Bewegungspotential bei der ÖV-Nutzung verfügbar sein.

Die angestrebten Ergebnisse im Rahmen des Projekts umfassen:

- Grundlagendaten über den Bewegungsumfang beim Gehen, Radfahren und Stiegen-steigen in Kombination mit ÖV-Nutzung
- Kombination von routenbezogenen Informationen aus der Fahrplanauskunft (VAO) und Daten der ITS Vienna Region mit Bewegungsdaten
- Demonstrator des Fitness-Reiseplaners für Alltagsmobilität zur Darstellung routen-bezogener Reise- und

## Bewegungssteigerungsinformationen

### d) Anreize für mehr körperliche Bewegung im Fitness-Reiseplaner

Die Folge sind die Sensibilisierung für mehr körperliche Bewegung auf Alltagswegen und die Attraktivierung des ÖV für bestehende und potentielle NutzerInnengruppen, die an diesem frei und höchst einfach realisierbaren Mehrwert „körperlicher Aktivität“ interessiert sind. Zusätzlich werden im Reiseplaner noch mehr Möglichkeiten aufgezeigt, wie der öffentliche Raum im Rahmen der eigenen Mobilität für körperliche Aktivität genutzt werden kann, ohne zusätzliche Aufwendung finanzieller oder zeitlicher Ressourcen.

## Abstract

The starting point of this project submission is the fact that in the course of everyday mobility when the public transport (PT) (in combination with walking/biking) is used, considerable amounts of the daily physical activity load as recommended by the WHO, can be achieved. The project has the following objectives:

Basic data generation: data that provide information about what amount of physical activity can be achieved in the course of ordinary use of public transport - for example, climbing stairs - by different age groups. The individual activity tasks and patterns that are common when public transport is being used will be identified so that the necessary degree of activity can be quantified. For this purpose the trips to and from public transport are included. During a field test, heart rate measurements, pedometer (step counter) and observations will be conducted.

A Demonstrator of a fitness route planner for daily mobility will be developed: the fitness planner apart from the usual activity parameters, should suggest and calculate the physical activity potential of the given route/trip in a simple concise description. In addition, the standard routes/trips as suggested by Traffic information Austria (AnachB-Client) will be calculated and completed by the additional sport-medicine based results.

Tips for more daily physical activities: a sampler of easy-to-do physical activities and travel trips will be provided; for instance, the extra-bonus of physical activity when you get off the train one stop earlier and you walk to the final destination instead.

The innovative idea of the project is that already during the route/trip selection, information of the potential health-related amount of physical activity will be available. This way, the empirically proved data about physical activity potential while using public transport will be available for the first time.

The expected results from the project include:

- a) Basic data of the amount of physical activity gained by walking, biking and climbing stairs while traveling by public transport;
- b) Combination of route related information of the timetable (VAO) and data of the ITS Vienna Region upgraded by physical activity variables;
- c) Demonstrator of fitness route planner for daily mobility which informs of route-related travel and physical activity gain;
- d) Incentives for more physical exercise and activity in the fitness route planner for daily mobility.

The desired outcome should be the increased awareness about more physical activity in the daily mobility routine and the enhancing of attractiveness of public transport for both existing and potential user groups and those who are interested in this freely available und easy-to-do added physical activity tips. Finally, the fitness route planner for daily mobility will include suggestions how public space can be creatively used for individual physical activity, without additional expenses (financial or timewise).

## **Projektkoordinator**

- FACTUM Chaloupka & Risser OG

## **Projektpartner**

- Verkehrsverbund Ost-Region (VOR) Gesellschaft m.b.H.
- Universität Graz
- Trafficon Software GmbH