

“Een leefstijlverandering door studenten der H.S.R.V Pelargos”

“The stairs are quicker”

**Voor en door studenten:
Marlous Bogaerts
Tom van Schie**

Inleiding

Naar aanleiding van de discussie: "Leefstijlverandering bij jongeren," die plaatsvond op 1 oktober 2009 presenteren wij dit project. Het bevat een benadering van de ideeën, die een aantal studenten der H.S.R.V. Pelargos heeft bij het creëren van de leefstijlverandering bij studenten. Dit heeft als doel om de Haagse student gezonder en fitter te maken. Het project waar wij ons over willen buigen hebben we opgedeeld in een 2tal projecten binnen de Haagse Hogeschool te Den Haag. Wij, Tom en Marlous, focussen ons op het stimuleren van het nemen van de trap. Daarbij de intensiteit van het gebruik van de lift trachten te verminderen.

Voor u ligt het plan omtrent het creëren tot leefstijlverandering bij studenten binnen de Haagse Hogeschool. Mochten er onduidelijkheden zijn, evenals tips voor het idee, zijn deze uiteraard welkom.

In afwachting van het veranderen van de levensstijl onder studenten,

Initiatiefnemers project " Take the stairs"

Marlous Bogaerts
Tom van Schie

Contact
mgabogaerts@gmail.com
vanschietom@gmail.com

Het project is opgebouwd met de 5 w's plus een "H"

✓ **Wie**

Alle studenten en docenten van de Haagse Hogeschool gevestigd in Den Haag

✓ **Wat**

De studenten en de docenten van de Haagse Hogeschool bewust maken van het feit dat de trap nemen beter voor je gezondheid is en in vele gevallen ook sneller is dan het nemen van de lift

✓ **Waar**

Alle liften en trappenhuizen in de Haagse Hogeschool gevestigd in Den Haag

✓ **Wanneer**

In de gezonde week van 17 tot en met 21 mei 2010

✓ **Hoe**

Dit project delen wij op in 2 verschillende projecten die onderlinge samenhang hebben. In elke lift of trappenhuis is ons project zichtbaar. Dit om de aandacht van de studenten en docenten te blijven prikkelen zodat het uitdagend is om te blijven lezen en of mee te doen.

Het project

Zoals kort gespecificeerd bij de vijf W's en de H gaan in de gezonde week alle studenten en docenten van de Haagse Hogeschool zich aangesproken voelen met ons project. De uitwerkingen van ons project zullen dermate overal zichtbaar zijn dat men er niet omheen kan om te bewegen. Zij gaan bewegen op plekken binnen de school die altijd al voorhanden waren, maar niet zichtbaar. Dit project gaat deze plek uit het donker halen.

De gemakzucht van het nemen van de lift gaan wij confronterend, maar doch ludiek brengen naar de gebruikers. Iedere ochtend wordt er zonder nadenken op de knop van de lift gedrukt. Het nemen van de trap, daar gaat niet eens een gedachte naar uit! Door de trappenhuizen te "promoten" tijdens de gezonde week zal de Haagse student en docent de volgende keer nadenken over de keuze. Het "in de spotlights zetten" van de trappenhuizen, gedurende de gezonde week, zal de gedachte (en uiteindelijk de keuze) van het nemen van de trap doen toenemen.

In het kader van het project zijn er op school vragen gesteld aan studenten en docenten. Hieruit kwam naar voren dat men zich er eigenlijk niet van bewust is waarom ze de lift nemen in plaats van de trap. Vaak zei men; "Owja, eigenlijk kan ik best de trap nemen.." Daarbij, dat als er door één persoon binnen een groep voorgesteld wordt om de trap te nemen, gaat iedereen onbewust mee het trappenhuis in. Hieruit vloeit dan geen enkele tegenstand.

Dit vertaald zich in: Het kort visueel uitlokken en aantrekkelijk maken van de trap, zal genoeg moeten zijn om men vaker de trap te laten nemen.

Verkort, het doel is om te focussen op het nemen van de trap en de intensiteit van het gebruik van de lift te verminderen. Om het duidelijk in beeld te brengen is er voor gekozen om het project op te delen in twee deelprojecten.

Deelprojecten

- 1 Liftschachten
- 2 Trappenhuizen

Deze 2 deelprojecten hebben onderlinge samenhangen, echter je hoeft niet alles gezien/gelezen/ervaren te hebben om de boodschap die wij willen overbrengen op de studenten en docenten, te kunnen begrijpen.

Liftproject:

Confrontatie

1. Op de binnen,- en buitenkant van de liftdeur teksten en volzinnen aanbrengen (indien toestemming)
2. Doorzichtige plakvellen op de spiegels in de liften aanbrengen, met teksten en volzinnen aanbrengen
3. Drilinspecteurs in de lift met daarbij behorende act
4. Mime spelers in de lift met daarbij behorende act
5. Liftboys met daarbij behorende act

Technisch

6. De klank die de liftcabine maakt bij aankomst op een verdieping uitschakelen. Dit omdat de klank die je hoort



een trigger is om alsnog de lift te nemen. Voor studenten is dit een herkenningston, waarbij ze kunnen denken: “Hij is er toch al. Dus kan ik er net zo goed gebruik van maken.”¹

Beloning

7. Het kenbaar maken van de voordelen van het nemen van de trap in plaats van de lift door de gezondheidvoordelen en tijdsvoordelen visueel kenbaar te maken.
8. De trap aantrekkelijk maken; muziek, licht, entertainment

¹ Veiligheidsaspect is erkend door ons. Er is al bekeken of dit kan en het is mogelijk. Enkele liften hebben die toontje al niet meer

Trappenproject

Het kenbaar maken van de voordelen van het nemen van de trap in plaats van de lift. Daarbij om inzicht te geven in de gezondheid- en tijdsvoordelen die de trap biedt. Tijdsvoordeel betekend: In veel gevallen is het nemen van de trap vele malen sneller dan het nemen van de lift. De lift stopt op elke verdieping en het kan ook lang duren voordat de lift aankomt om in te stappen.

Beloning

1. Teksten die inzicht geven in hoeveel kcal die men verbrandt tijdens het gebruik van de trap.
2. Naast de trapdeuren, op bewegwijzeringborden links en rechts pijl naar de trappen
3. Trappenrace
4. Fruit uitdelen
5. Ludiek gevoel creëren in de liften en trappen. Humor werkt

Benodigheden

Plakvellen in Ovaal en Slinger in de lift en de liftdeuren

Opmerking: 1 Liftschacht zijn de 2 liften tegenover elkaar

Het plaatje wat hier op deze pagina staat is enkel een meting en betreft niet het idee om al de rode vlakken te bestikkeren. Puur voor informatie en afmetingen.

Ovaal

5 verdiepingen

6 liften

6 volledige liftdeurstickers

12 halve liftdeursticker

5 verdiepingsdeuren x2

= 10 halve verdiepingsdeuren per kant x 2

20 halve verdiepingsdeuren per schacht x3

= **60** halve verdiepingsdeuren

Slinger

Acht verdiepingen

Acht liften

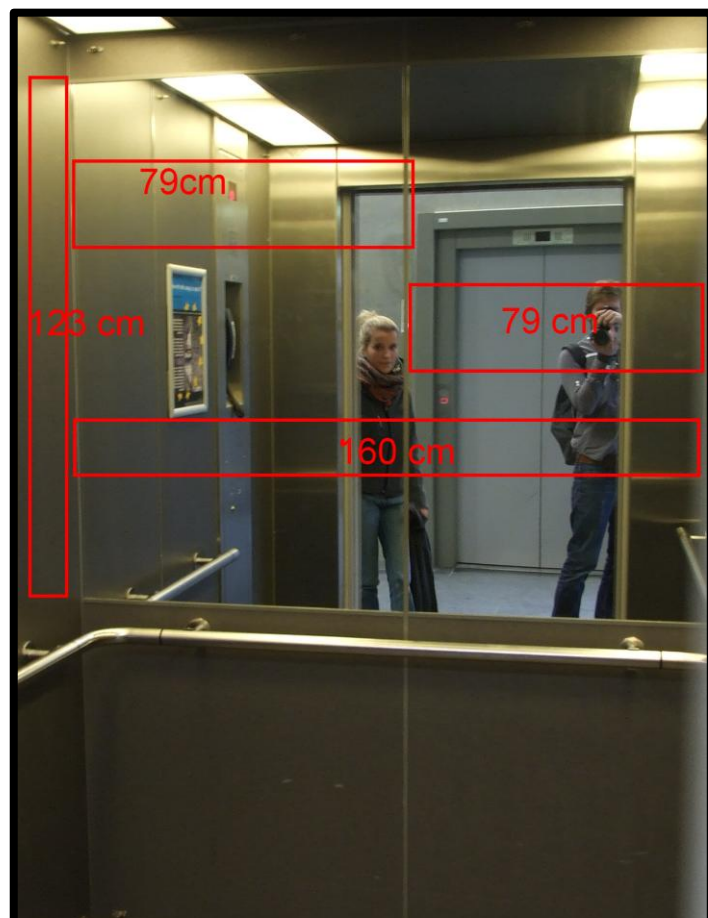
Acht volledige liftdeurstickers

16 halve liftdeurstickers

8 verdiepingsdeuren x2 = 16 halve verdiepingsdeuren per kant x2

32 halve verdiepingsdeuren per schacht x4 = **128** verdiepingsdeuren

Totaal plakvellen Ovaal en Slinger op de verdiepingsdeuren en liftdeuren **188** zegge **200**



Pijlstickers op de bewegwijzeringborden links en rechts van de trapdeur

Op deze stickers komt een, in het aandacht springende, pijl die wijst naar het trappenhuis. Hiermee willen we kenbaar maken dat het trappenhuis er ook is, net zo goed als een lokaal. Daarbij zal er weer vermeld worden dat het gezond is. in de pijl komt tekst met: "De gezonde trap"

Ovaal

5 verdiepingen

3 trappenhuisen

15 trappenhuisdeuren

2 bordjes per trapdeur

30 pijlstickers op de borden links en rechts van de trapdeuren wijzend naar de trap.

Slinger

8 verdiepingen

4 trappenhuisen

32 trappenhuisdeuren

2 bordjes per trapdeur

64 pijlstickers op de borden links en rechts van de trapdeuren wijzend naar de trap

Totaal **94 pijltjes**



Rode pijl van de lift die naar boven en beneden wijst veranderen naar links of rechts

Ovaal

Op elke verdieping 2. 10 per schacht.

10 x 3 schachten =

30 stuks

Slinger

Op elke verdieping 2. 16 per schacht.

16 x 4 schachten =

64 stuks

Totaal **94** pijltjes



Rode looper

Ovaal

Drie rode lopers van het begin van de liften tot aan de trapdeur

Totaal 40 meter tapijt van 1,75 bij 40 meter lang

Slinger

Niet



Trappenhuis "kleuren"

Omdat verven een te grote klus wordt is er iets anders bedacht. Er is licht in de trappen huizen. Als hier een plakfolie op komt zal er een kleur uitgestraald worden. Elk trappenhuis zal zijn eigen kleur krijgen en hierdoor herkenbaarder worden.

1 lamp is 153 cm hoog en 6,5 cm breed.

In 1 rij zitten 13 lampen

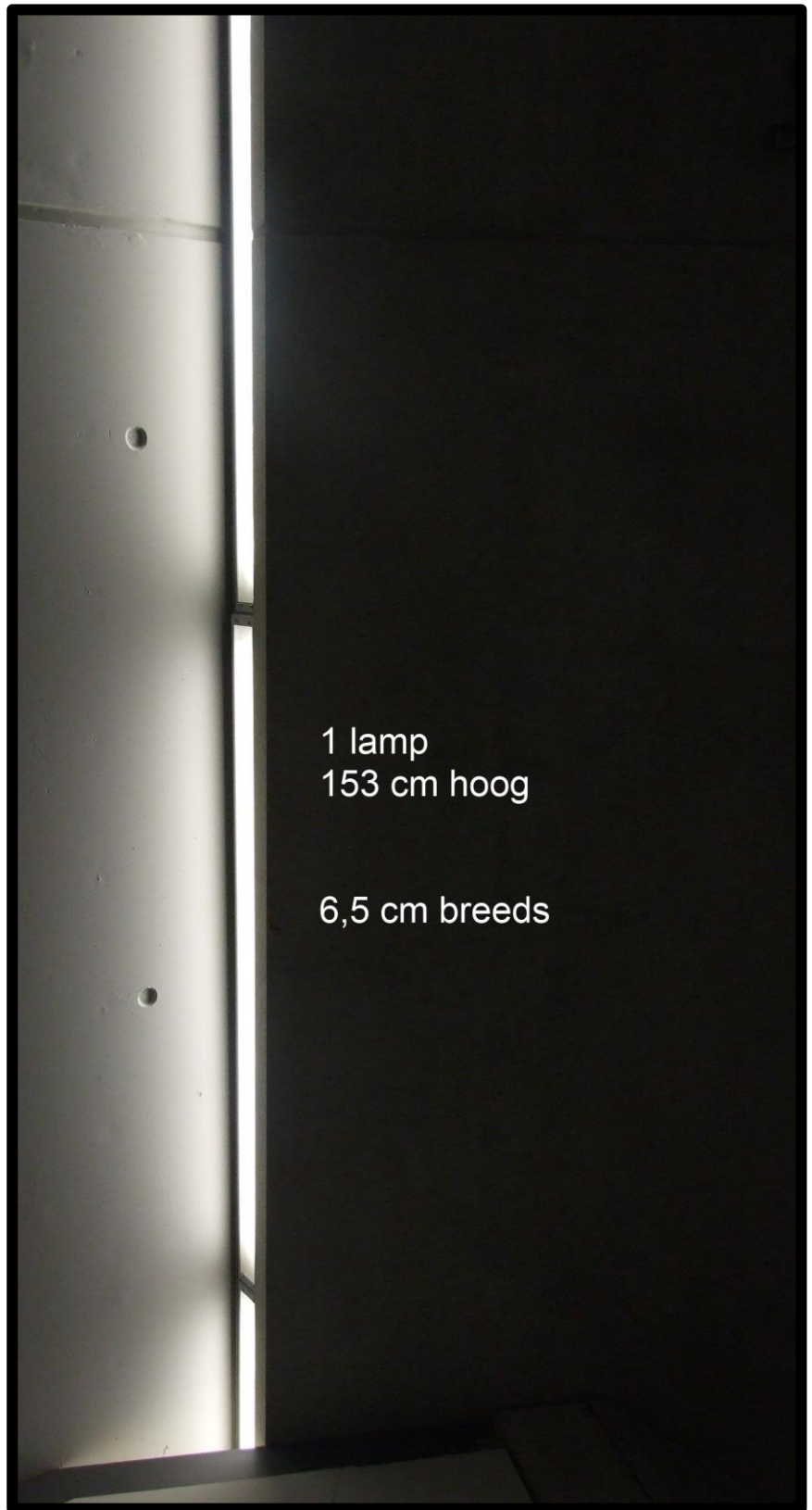
Er zijn 2 rijen per trappenhuis = 26

26 x 3 trappenhuisen Ovaal = 78 vellen met kleuren

26 vellen = Groen

26 vellen = Paars

26 vellen = Oranje



Voetstappen van lift naar trapdeur

Ovaal

6 voetstappen van lift tot trapdeur

Vijf verdiepingen

Drie schachten

15 plekken met voetstappen

$15 \times 6 = 105$ voetstappen

Slinger

8 voetstappen van lift tot trapdeur

8 verdiepingen

4 schachten

32 plekken met voetstappen

32×8 voetstapsetjes = 256

Totaal voetstappen 361 zegge **380** losse voetstappen

Mogelijke externe partijen

Loesje

Loesje heeft als doel "om het leven op de wereld beter en mooier maken. Voor Loesje is dat geen luchtkasteel of een activiteit die je het beste over kunt laten aan de bazen, deskundigen en/of begeleiders. Je idealen verwezenlijken doe je door er dagelijks een kasteel van te metselen. Laat van je horen, grijp in, doe mee"! (Bron: www.loesje.nl).

Loesje en dit mogelijke project hebben overeenkomsten in bijvoorbeeld levens opvattingen. Het project wil iets veranderen in het leven of leefstijl van de mensen, in ons geval studenten. Tenminste, dat men er over nadenkt. Loesje stelt dit ook ten doel. Daarbij presenteert Loesje zich met teksten die confronterend, sprekend en grappig zijn. Het project wil op deze manier ook haar doelstellingen overbrengen.

Haagse Hogeschool Health Point

Health Point is een project, opgezet door de academie van gezondheid. Hier worden studenten praktiserend opgeleid in het gezondheid beroepsveld. Dit centrum kan benaderd worden om bijvoorbeeld de gegevens over het gebruik en verbruik van kcal te verstrekken. Op deze manier is het project er zeker van dat deze gegevens kloppen. Bijkomend voordeel is dat dit centrum, zoals al vermeld, geleid wordt door studenten. Hierdoor kunnen de ideeën en activiteiten ook binnen een andere tak van de Haagse Hogeschool verspreid worden.

College van Bestuur

Om dit project, Haagse Hogeschool Breed te kunnen verwezenlijken hebben we de steun en medewerking van het college van bestuur nodig. In de vorm van advies, medewerking en mogelijkheid tot realisatie.

Lectoraat Leefstijlverandering bij Jongeren

Opdrachtgever en drijfveer van het oorspronkelijke onderzoek. Initiatiefnemer van de "Gezonde week" die plaatsvindt in mei 2010. Tevens sturen zij alle projecten aan die in deze week plaatsvinden.

Haagse Studenten Roeivereniging Pelargos

Als initiatiefnemers van dit project, tevens lid der H.S.R.V Pelargos, hebben we een grote groep studenten die we kunnen bereiken en activeren. Ook hebben wij een sportieve insteek in dit project. Onze leden studeren vrijwel allemaal op de Haagse Hogeschool. Zij hebben gekozen voor een gezond studentenleven waarbij bewustzijn van een gezonde levensstijl hoog in het vaandel staat. Hierdoor is de motor van ons project gezond!

Hartstichting

De Hartstichting kan ons voorzien van informatie over bewegen en de gezondheid van je hart. Ook kunnen zij ons voorzien van gadgets, welke wij als triggers kunnen inzetten om de studenten de trap te laten kiezen.

Klimvereniging Ayers Rookies

Klimvereniging in Zoetermeer die enthousiast is om mee te helpen aan ons project. Het klimmen in de trappenhuisen vonden ze interessant, maar een concrete afspraak moet nog gemaakt worden. Ze hebben wel toegezegd op medewerking

Bureau Haagse Hogeschool sport

Als onderdeel van de Haagse Hogeschool kunnen zij medewerking verlenen in dit project. De studenten die aangesloten zijn bij bureau Haagse Hogeschool sport kunnen ons voorzien van informatie en meewerken aan het project door het

voorbeeld te geven aan de Haagse student. Ook kan bureau Hogeschool voorzien in eventuele dagprijzen voor de projecten die overdag zullen plaatsvinden.

Advies voor de academies van de Haagse Hogeschool

Het opnemen in het Curriculum van de academies binnen de Haagse Hogeschool om het project te laten slagen.