

# «Ich brauche keine, um zufrieden zu sein.»

Cool sein ohne Zigi: Das Projekt «zackstark» motiviert Lernende, während der gesamten Lehrzeit rauchfrei zu bleiben. Gleichzeitig bietet es dem Unternehmen messbaren Nutzen.



Jetzt  
anmelden!

**zack** Aargau  
**stark**  
rauchfrei durch  
die Lehre

[www.zackstark.ch](http://www.zackstark.ch)

## Ein sinnvolles Projekt für Ihre Lernenden und Ihr Unternehmen

Gesundes Engagement, das sich lohnt: Das Projekt «zackstark» motiviert Ihre Lernenden, während der Lehre rauchfrei zu bleiben. Rauchfreie Fachkräfte sind gesünder – das nützt auch Ihrem Unternehmen. Unterstützen Sie Ihre Lernenden dabei. Machen Sie mit!

### Es ist ganz einfach

Das Projekt «zackstark» richtet sich an alle Ausbildungsbetriebe. Dabei entsteht fast kein Aufwand: Die Lernenden unterzeichnen eine Vereinbarung, in der sie sich dazu verpflichten, während der Lehre rauch- und nikotinfrei zu bleiben. Die Berufsbildnerinnen und Berufsbildner Ihres Betriebs begleiten und motivieren die Lernenden. Bei Erfolg erhalten die Lernenden vom Ausbildungsbetrieb eine Belohnung.

### Vorteile für Ihren Betrieb

- Weniger Ausfall wegen Krankheiten
- Mehr Produktivität
- Imagegewinn als Ausbildungsbetrieb
- Kundinnen und Kunden fühlen sich nicht durch Tabakgeruch belästigt
- Schluss mit den lästigen Diskussionen bezüglich Rauchpausen

### Vorteile für Ihre Lernenden

- Wer kein Nikotin konsumiert, lebt gesünder
- Das Projekt stärkt die Eigenverantwortung
- Lernende sind frei von der Nikotinsucht
- Nichtrauchen spart viel Geld und wird belohnt

### Als Ausbildungsbetrieb schaffen Sie die Basis zum Erfolg

Auf Sie kommt es an: Als Chefin, Chef, Berufsbildnerin oder Berufsbildner melden Sie Ihren Betrieb an. Sie motivieren Ihre Lernenden, bei «zackstark» mitzumachen.

### Für nichtrauchende sowie rauchende Lernende

Das Projekt bestärkt Ihre Lernenden darin, rauchfrei zu bleiben. Wir unterstützen Sie mithilfe von kostenlosen Zusatzdienstleistungen wie z.B. Tabakpräventions-Workshops. Rauchen Ihre Lernenden bereits? Motivieren Sie sie zum Aufhören. Wir bieten kostenlose Rauchstoppberatungen für Jugendliche.

### Belohnung fördert die Motivation

Als Anreiz für die Teilnahme erhalten alle Lernenden, die «zackstark» durchziehen, eine Belohnung. Diese übernimmt Ihr Betrieb. Ob in Form von zusätzlichen Ferien- oder Jokertagen, Geld oder Gutscheinen bestimmen Sie selbst. Der Wert muss pro Jahr mindestens zwei zusätzliche Ferientage oder CHF 100.– betragen. Von der Lungenliga Aargau erhalten die Lernenden jährlich einen Gutschein.

### Sie machen mit? – So geht es weiter

- Melden Sie Ihren Betrieb jederzeit für das Projekt an.
- Melden Sie Ihre für die Teilnahme motivierten Lernenden an und unterzeichnen Sie die Vereinbarung. Informieren Sie die Eltern.
- Im Januar erhalten die Lernenden einen Gutschein von der Lungenliga Aargau.
- Im Juli / August überreichen Sie Ihre vereinbarte Belohnung.
- Die Lungenliga Aargau informiert Sie per Newsletter über aktuelle Themen und was im Projekt gerade ansteht.

«Ohne grossen Aufwand kann der Betrieb eine grosse Wirkung erzielen.»

Jana Affolter, Projektleiterin Tabakprävention, Lungenliga Aargau

«Ich selbst bin Raucher und weiss: Der Einstieg ist leicht, der Ausstieg ist schwer.»

Urs Nüssle, Bauleiter MSL Ingenieure AG, Muri

«Jeder investierte Franken kommt mehrfach zurück.»

Bruno Hostettler, Inhaber Apotheke Aarburg

[www.zackstark.ch](http://www.zackstark.ch)

## Anmelden

### Überzeugt? – Dann los!

Machen Sie beim Projekt «zackstark» mit? Dann melden Sie Ihre Lernenden an unter [www.zackstark.ch](http://www.zackstark.ch) oder 062 832 40 14.

«zackstark – rauchfrei durch die Lehre» ist ein Projekt der Lungenliga Aargau und Teil des kantonalen Tabakpräventionsprogramms. Alle teilnehmenden Lernenden sind über die gesamte Lehrzeit beim Projekt dabei.