



QUICKSCAN

BEWEEGVRIENDELIJKE BUITENRUIMTE

VOOR IEDEREEN DIE EEN BESTAANDE RUIMTE
EN KINDEREN IN BEWEGING WIL BRENGEN



kind & samenleving



Vlaanderen
verbodt versie

Inleiding

Een omgeving die doet bewegen

Voldoende beweging is belangrijk voor de gezondheid van jong en oud. En de omgeving kan dit stimuleren en uitdagen! Ook ruimtelijke planners en ontwerpers werken hieraan:

“De omgeving is beweegvriendelijk ingericht. Ze nodigt uit tot beweging, sport en spel. Ze zet aan tot een actieve, gezonde levensstijl en tot zachte verplaatsingen.”

Deze zinnen lezen we niet in een sportbeleidsplan, maar in het Witboek Beleidsplan Ruimte Vlaanderen, dat de krijtlijnen uitzet voor ruimtelijke planning in Vlaanderen voor de komende decennia. Beweegvriendelijke omgeving is daarbinnen een van de acht kernkwaliteiten voor ruimtelijke ontwikkeling.

Bewegen, sporten, spelen: het kan op meer plekken dan je denkt

Sporten en bewegen kan je prima op het basketbalveldje of de minipitch die je ongetwijfeld ergens in je buurt of je gemeente kan vinden. Veel van die klassieke sportruimtes worden goed gebruikt. Maar bewegen is nog heel wat breder dan dat! Deze QuickScan helpt je om dat in beeld

te krijgen. Hij kijkt verder dan standaardsporten en de plekken en voorzieningen die daarvoor zijn aangelegd, en inspireert om een ruimere visie te ontwikkelen rond beweegvriendelijke publieke ruimte. Wanneer kinderen en jongeren genoeg ruimte krijgen om te spelen en bewegen in hun eigen buurt, geeft dat een boost aan de kinderen én de buurt. Bewegen kan dan overal en wordt volop zichtbaar in het straatbeeld.

Beweegvriendelijk?

Een beweegvriendelijke ruimte speelt in op verschillende types van sport en bewegen en lokt deze ook uit: van functioneel rennen en fietsen tot speels klimmen, evenwicht zoeken, springen, zwaaien en zwieren, heffen en dragen, waterwennen ... De volledige publieke ruimte is dan ‘bewegingsruimte’.

Uit: ‘Sport en ruimte in beweging’

Inleiding

Wat doet de QuickScan?

Deze QuickScan is een handig instrument om samen met planners en andere betrokkenen een omgeving te screenen op 'beweegvriendelijkheid'. Op basis daarvan kan je ideeën formuleren voor een herinrichting of voor toevoegingen die meteen winst opleveren.

De omgeving die je analyseert, kan een **plek** zijn die zich leent om te bewegen, te sporten en te spelen. Maar het kan ook ruimer: met de QuickScan kan je ook een **buurt** screenen die de potentie heeft om jong en oud te laten bewegen. Die 'potentie' op zich is niet genoeg: de inrichting van straten en pleinen moet ook geschikt en uitnodigend zijn voor bewegingsactiviteiten.

Stel dat je zo'n plek op het oog hebt: een plek met potentie. Hoe krijg je mensen daar echt aan het bewegen? Moet er iets veranderen in de inrichting? Welke bewegingsvormen (hangen, ronddraaien, balanceren, ...) zou je eigenlijk graag zien op het terrein?

De QuickScan laat je daar samen met andere betrokkenen actief over nadenken. Je krijgt de kwaliteiten en beperkingen van je plek helder in beeld, en de tool geeft je houvast om er samen over te spreken en ideeën over te ontwikkelen. Met de QuickScan zal je niet blijven steken in slogans, maar kan je komen tot concrete aanbevelingen.



Inleiding

Aanpak

Deze handleiding bestaat uit vier onderdelen, die ook vier stappen zijn in het uitvoeren van de QuickScan zelf.

1. Voorbereiding

Wie nodig je uit om samen de plek of buurt te gaan screenen? En wat is er praktisch gezien nodig?

2. Scannen van de ruimte zelf én van de omgeving

Op een eenvoudige en snelle manier leer je anders te kijken naar een bestaande of nieuwe (sport)ruimte in de buurt. Zijn alle beweegmogelijkheden aanwezig? Kunnen kinderen er rennen, springen, bouwen en uitrusten? Of kunnen ze dit ergens in de nabije omgeving?

3. Evalueren en prioriteiten bepalen

Na de screening ga je samen na waarop je het best kan inzetten. Wat zou een echte meerwaarde zijn voor de ruimte en de mensen die er gebruik van maken? Niet elke ruimte is even geschikt voor alle soorten beweging. Je kijkt welke bewegingsvormen extra aandacht mogen krijgen voor een bepaalde plek, en welk aanbod in de omgeving al aanwezig is.

4. Inspiratie

Tijd voor creatieve oplossingen! Deze handleiding geeft inspiratie mee voor concrete ingrepen die eenvoudig te realiseren zijn. Kleine aanpassingen kunnen de variëteit van bewegen en sporten in de publieke ruimte groter maken.

Veel succes!



1. Voor je aan de slag gaat

Doe het niet alleen

De Quick Scan gebruik je in groep. Dit is een belangrijk element om te slagen, want bij de herinrichting van een terrein of buurt zijn doorgaans veel mensen betrokken.

Een werkbare groep van betrokkenen bijeen krijgen is zeker een voorwaarde. Zo krijg je van bij de start alle informatie, én krijg je (hopelijk) ook iedereen mee in het verhaal van beweegvriendelijke omgevingen. Het discussiëren over beweegvriendelijkheid maakt deel uit van het opzet. Beweegvriendelijkheid is immers niet altijd eenduidig, en soms moeten er keuzes genomen worden. Om de QuickScan te gebruiken, zet je dus best een bijeenkomst op.

Wie nodig je uit?

Ga na wie er allemaal betrokken is bij de plek of buurt, en wie je zult moeten uitnodigen.

Denk aan:

- Sleutelfiguren die de buurt goed kennen (dit kunnen vertegenwoordigers van verenigingen zijn, maar ook individuen)
- De ontwerpers (indien die er zijn en gekend zijn)
- De technische dienst en groendienst
- De dienst planning en mobiliteit
- De dienst sport, jeugd en vrije tijd
- Buurtbewoners
- Wijkwerkers, wijkagent, dienst preventie
- Een schepen of belangrijk diensthoofd
- ...

Nodig je alle burens uit?

Het meest werkbaar is het om slechts enkele mensen uit te nodigen die betrokken zijn bij de buurt, het thema, de omgeving ... Zo kan je verhinderen dat werkelijk elke buur komt, en dan nog vooral om de eigen belangen te verdedigen. Iedereen uitnodigen kan onwerkbaar worden. Zorg wel dat er mensen zijn uit de buurt, die weten wat er leeft.



1. Voor je aan de slag gaat

Praktische voorbereiding

- Zoek een lokaal voor de bijeenkomst, dichtbij het terrein of in de buurt.

Na een introductie binnen, zullen de deelnemers in deelgroepjes naar buiten moeten gaan om de plek of buurt te scannen. Daarna komen ze weer samen binnen om tot gezamenlijke besluiten te komen.

Het is wel handig om een vergaderachtige plek te hebben waar je iets kan projecteren, een whiteboard hebt, een luchtfoto kan openvouwen... Maar het mag allemaal wel een informeel karakter hebben. Desnoods improviseer je een lokaal. Bij slecht weer kan het in een garage, partytent, ... Bij mooi weer kan je even goed bijeenzitten rond een picknickbank, onder een luifel, ...

- Verzamel het benodigde materiaal:
 - 1 kopie van het invulblad per 3 deelnemers (maar voorzie wat reserve)
 - 1 kopie van de handleiding van de pictogrammen per 3 deelnemers
 - Een balpen of kleurstift per 3 deelnemers
 - Handig: een schrijfplankje per 3 deelnemers
 - Handig: een whiteboard
 - Projectiemogelijkheid of afdruk van luchtfoto's (minstens op A3).



2. Scannen maar!

Introductie

Begin met een beknopte toelichting.

- Licht de reden van bijeenkomst toe.
- Vertel kort over welke plek of buurt het gaat.
- Laat foto's of luchtfoto's zien...

Kennen de aanwezigen elkaar?

Laat de aanwezigen zich even kort voorstellen. Laat hen vertellen welke persoonlijke ervaringen ze hebben met de plek of hoe ze zien dat de plek door anderen gebruikt wordt.

Leg uit hoe je de bijeenkomst wilt aanpakken.

In een notendop is dit het verloop:

- Na de introductie vorm je groepjes van een drietal mensen
- Met een scanningsblad naar buiten, naar het terrein
- Terug naar binnen voor de besluiten

In deelgroepjes naar buiten met het invulblad

Scannen van het terrein

Verdeel de groep in **deelgroepjes van drie**. Als ze vanuit hechte verenigingen komen, kan het aangewezen zijn om zelf groepjes te verdelen (bijv. met kleurensticker bij het binnenkomen).

Geef elk groepje een **scanningsblad (bijlage 1)**, **balpen** en **schrijfplankje**. Overloop eerst het scanningsblad samen met de deelnemers.

Het scanningsblad bestaat uit **negen thema's**. Op het blad '**uitleg bij pictogrammen**' (**bijlage 2**) vind je een korte toelichting van mogelijkheden om te scannen (deze lijst is zeker niet eindig, dus laat je eigen ideeën er zeker op los).

Scan je ruimte per thema en duid aan of deze beweeg- of spelvorm 'heel goed', 'een beetje' of 'niet' aanwezig is.

Neem de opdracht, voordat je naar buiten gaat, nog even door:

Per drie naar buiten voor **scanning 1**.

Noteer de vaststellingen op het scanningsblad onder kolom 'op het terrein'.

De screening duurt 15 minuten om het terrein op 'beweeg- en spelvormen' te screenen.

Geef aan welk **signaal** zal klinken als de tijd om is.

Scannen van de buurt/ruimere omgeving

Een belangrijk beginpunt hier is om samen af te spreken wat 'in de buurt is' en wat de 'ruimere omgeving' betekent.

De groepen gaan weer op pad en doen dezelfde oefening, maar voor de ruimere omgeving. Ze noteren alles op het scanningsblad onder de kolom 'in de buurt'.

3. Evalueren en prioriteiten bepalen

Terug naar binnen voor de conclusies van de scan

Evalueren

Roep de groepjes terug bijeen: Wat hebben ze vastgesteld? Vaststellingen noteren ze op het overzichtsblad 'vaststellingen' (bijlage 3).

- Op het scanningsblad (terrein en buurt) kunnen ze per thema opmerkingen noteren.
- Vragen die ze kunnen stellen zijn:
 - Welke gebreken zijn door iedereen herkend?
 - Welke gebreken zijn pertinent? Wat ontbreekt er?
 - Waarop scoort het terrein goed?
 - Welke mogelijkheden zijn er in de buurt?
 - Welke mogelijkheden bestaan noch op het terrein noch in de buurt?

Bespreking in grote groep:

Nu de conclusies per groep duidelijk zijn is het tijd om de vaststellingen over de plek (en bij uitbreiding de buurt) te ordenen.

- Vraag per thema de conclusie van de deelgroepen.
- Verzamel deze op een bord. Noteer de conclusie in 3 kolommen.

• Bespreek aan de hand van de vragen:

- Welke gebreken werden door alle groepen herkend? Welke gebreken zijn pertinent? Wat ontbreekt er? Welke mogelijkheden bestaan noch op het terrein noch in de buurt? (= 'niet aanwezig')
- Waarop scoort het terrein goed? Welke mogelijkheden zijn er in de buurt? (= 'heel goed')
- Wat zijn de opportuniteiten voor verdere versterking van bepaalde bewegingsvormen? (= 'een beetje aanwezig')

Prioriteiten bepalen

Je hebt nu een overzicht van de speel- en beweegvormen die 'niet', 'een beetje' of 'heel goed' aanwezig zijn op het terrein en in de buurt. Bij het bepalen van de prioriteiten sta je stil bij de kolommen 'niet' en 'een beetje' aanwezig.

Bespreek met de groep de volgende vraag: 'waarop zouden we volgens jullie moeten inzetten?'.

Plenaire bespreking. Conclusies kan je formuleren op whiteboard / groot blad / geprojecteerd computerscherm. Heb je te veel en moet je keuzes maken? Dan ga je op zoek naar het antwoord op de vraag: 'op welke bewegingsvormen moet men prioritair inzetten?'

Prioriteiten kan je bepalen door de mensen te laten stemmen voor bepaalde beweegvormen.

4. Inspiratie

Terug naar binnen voor de conclusies van de scan

De vraag hier is:

Hoe kunnen we deze ruimte meer uitnodigend maken voor de beweeg- en speelvormen waarop we willen inzetten? Wat zijn mogelijke oplossingen?

Pinterest is een handige pagina waar je gemakkelijk inspiratie vindt voor een meer beweegvriendelijke ruimte. Om je alvast op weg te helpen kun je inspiratie en voorbeelden vinden op onze Pinterestpagina. Via de handige QR-code kom je op onze Pinterestpagina waar je per thema inspiratie vindt.



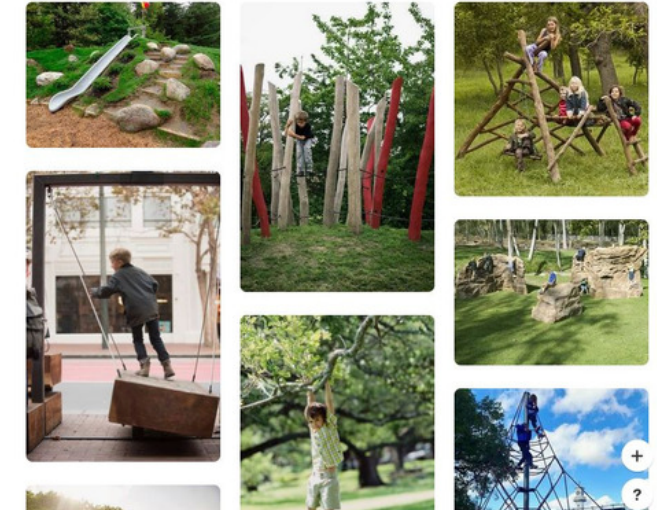
De publicatie 'Sport en ruimte in beweging' die Kind & Samenleving samen met ISB vzw maakte, staat vol van informatie en inspiratie voor een meer beweegvriendelijke ruimte.



Je kan deze beelden projecteren ter inspiratie, zodat concrete voorstellen kunnen geformuleerd worden. Hierbij kan je peilen naar het uitzicht van de beweegvorm. Bijvoorbeeld: een foto van verschillende klimmogelijkheden, waarbij de ene een hoge grasberg is en de andere een spin om in te klimmen. Welke geniet dan de voorkeur?

Klimmen, evenwicht, springen, landen, glijden

12 pins



Lopen, joggen en rennen

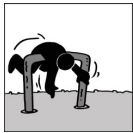
9 pins

Jouw pins

Meer ideeën



Scanningsblad (1)

Bewegings- en speltypes	Op het terrein			In de buurt			
	Is dit op het terrein mogelijk?			Is dit in de buurt mogelijk?			Voorbeelden van hoe de buurt dit mogelijk maakt
	niet	een beetje	heel goed	niet	een beetje	heel goed	
Lopen, joggen rennen 							
Rijden, fietsen, steppen, skaten   							
Zwaaien, zwieren, hangen, slingeren, en schommelen, reiken, rekken  							
Klimmen, evenwicht, springen, landen, glijden   							
Draaien, roteren  							

Scanningsblad (2)

Bewegings- en speltypes	Op het terrein			In de buurt			
	Is dit op het terrein mogelijk?			Is dit in de buurt mogelijk?			Voorbeelden van hoe de buurt dit mogelijk maakt
	niet	een beetje	heel goed	niet	een beetje	heel goed	
Balspel   							
Heffen, dragen, bouwen  							
Waterwennen (zwemmen)  							
Chillen en ontmoeten   							

Uitleg bij pictogrammen

Bewegings- en speltypes

Lopen, joggen rennen



Vereisten aan de ruimte

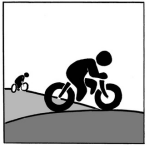
In principe kan er **overal waar er open ruimte is** gelopen worden. Zeker gazonvelden, pleintjes en sportveldjes lokken actief sport en spel uit, waarbij ook veel gerend wordt.

Voor echt joggen en hardlopen is vooral een goede (halfzachte) **ondergrond** van belang: grasveld, aardeweg, schors (Finse piste), zandweg...

Een **aanduiding op de grond** kan lopen en rennen uitlokken: een start- en finish-streep, loopbanen, afstands-aanduiding,...

Een **mooi en aangenaam parcours**, bij voorkeur in lussen, bijvoorbeeld langs water of in een groene omgeving.

Rijden, fietsen, steppen, skaten



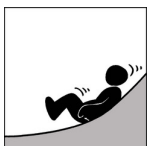
Hoe **vlakker de ondergrond**, hoe lager de weerstand en hoe beter de berijdbaarheid. Zorgvuldig gepolierde beton is aantrekkelijk voor kleine wielen (skate, bike, *blade*, steppen).

Steile **hellingen en reliëf** vormen een goede uitdaging. Dit kan zowel in stenige omgevingen (voor skate, bike, blade, steppen) als met aardewegjes (BMX, *dirtbike*).

Met **rails, (zit)muurtjes** en (robuuste) **trappen** verhoog je de aantrekkelijkheid voor skaters, bladers, bikers en steppers.

Een mooi **parcours en lussensysteem** zijn eveneens belangrijk.

Klimmen, evenwicht, springen, landen, glijden



Voor dit type spelen en bewegen ligt het voor de hand om **klimobjecten en -trajecten** te voorzien:

- **Klimtoestellen:** fit-o-meters, speeltoestellen, klim-boulders, klimmuur, klimspin...
- **Organische klautertrajecten:** klimboom, liggende boomstam, boomschijven, stapstenen, zwerfsteen...
- **Reliëf:** hellingen, trappen, schuine vlakken, (zit)muren,...

- **Horizontaal springen:** stapstenen, grondtekeningen, smalle waterloop...
- **Evenwichtsoefeningen:** een reeks paaltjes, muurtje, liggende boomstam, gespannen touw,...

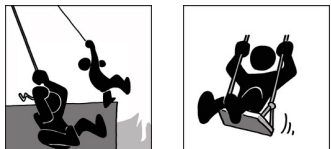
Hoe hoger het klimobject of-traject, hoe groter de natuurlijke aantrekkingskracht. Voorzie verschillende moeilijkheidsgraden voor beklimming.

Uitleg bij pictogrammen

Bewegings- en speltypes

Vereisten aan de ruimte

Zwaaien, zwieren, hangen, slingeren, en schommelen, reiken, rekken



Dit type spelen en bewegen wordt vooral door **schommels en touwconstructies** uitgelokt.

Maar ook **(robuust) groen** laat dit toe. Denk aan bomen en struiken met **veerkracht** (treurwilg, vingerplant...).

Draaien, roteren



Om veiligheids- en onderhoudsredenen komen **draai(speel)toestellen** steeds minder voor op sport- en speelterreinen. Nochtans waarderen kinderen en tieners dit sterk. Dit soort toestellen lokt intensief bewegen uit.

Kinderen draaien ook spontaan rond **straatmeubilair** dat dit toelaat: palen, fietsbeugels, slagbomen...

Balspel



Er zijn het liefst **verschillende types balspel** mogelijk: voetbal, maar ook basket, volleybal, kaatsbal, jagersbal, badminton, en allerlei nieuw uit te vinden of lokaal populaire balspelen.

De ruimte moet uitlokken om **binnen elke discipline talloze spelvarianten te bedenken**.

Een **grote open ruimte vormt een basisvereiste**. Er is bij voorkeur **keuze tussen een zachte en een harde ondergrond** (zoals grasveld én stenig veld).

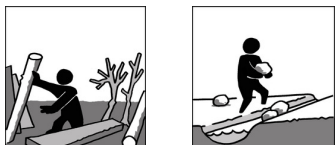
De **verdere inrichting, uitrusting en belijning** moeten weloverwogen zijn. Er is een groot verband met het schaalniveau waarop je de spelvorm wil uitbouwen.

Uitleg bij pictogrammen

Bewegings- en speltypes

Vereisten aan de ruimte

Heffen, dragen, bouwen



Heffen, dragen en bouwen vereisen **losse objecten en materialen**.

Een eerste spoor is om dit via **buurtsportinitiatieven of (mobiele) materialenkoffers** aan te bieden.

Een tweede mogelijkheid is om een **publieke ruimte te creëren waarin veel losse materialen aanwezig zijn**: grind- en steenmateriaal, paletten, maar ook

takkenwallen, struiken, robuuste bomen... Die lokken het uit om **constructies** te maken. Je kunt ook (in een knotwilg of een andere uitnodigende boom) verankerde basisplateaus voorzien waarop gebouwd kan worden, of je kunt 'holle' struiken aanplanten (rododendron, bamboe)...

Waterwennen (zwemmen)



Spelen met water kan ook in de publieke ruimte gebeuren: in **plassen, waterspeelplaatsen, plonsbaden...**

Losse materialen stimuleren het experimenteren met water (van stokken en stenen om dammen te bouwen tot drijvende constructies).

Jongeren vragen vaak naar **zwemmen in open lucht: zwembijvers, zwemmen in kanalen...** In dat geval moet je je wel buigen over heel wat reglementering in verband met waterkwaliteit, veiligheid...

Chillen en ontmoeten



Vergeet ook niet om **rustige zones en ontmoetingsplekken** te voorzien, bij voorkeur **met zicht op de actieve zones**.

Dit hoeft **niet per se geformaliseerd worden met een bank**. Ook trapjes, een zitmuur, zitsteen of een zonnige grashelling nodigen uit tot chillen. De nabijheid van een voedingswinkel, -automaat of drinkfontein zijn zeker een extra.

Overzichtsblad vaststellingen

Vraag	Opmerkingen
Welke gebreken zijn door iedereen herkend?	
Welke gebreken zijn pertinent? Wat ontbreekt er?	
Waarop scoort het terrein goed?	
Welke mogelijkheden zijn er in de buurt?	
Welke mogelijkheden zijn noch op het terrein noch in de buurt te vinden?	

Colofon

QuickScan beweegvriendelijke buitenruimte is een uitgave van Kind & Samenleving vzw en kwam tot stand met steun van de Vlaamse Overheid.

Tekst: Marjan Huybrechts, Sabine Miedema, Peter Dekeyser en Wouter Vanderstede

Lay-out: Sabine Miedema

Foto's: Carmen De Vos (Cover, pag. 3 en 4), Diego Franssens (pag. 6 en colofon)

Wil je met deze publicatie aan de slag? Doen! Overname en gebruik van teksten en invulbladen uit deze QuickScan is geen probleem, mits expliciete bronvermelding. De foto's uit deze publicatie worden door het auteursrecht beschermd. Wil je ze reproduceren, dan moet u hiervoor uitdrukkelijke schriftelijke toestemming hebben van Kind & Samenleving.



kind & samenleving



Vlaanderen
verbeelding werkt

