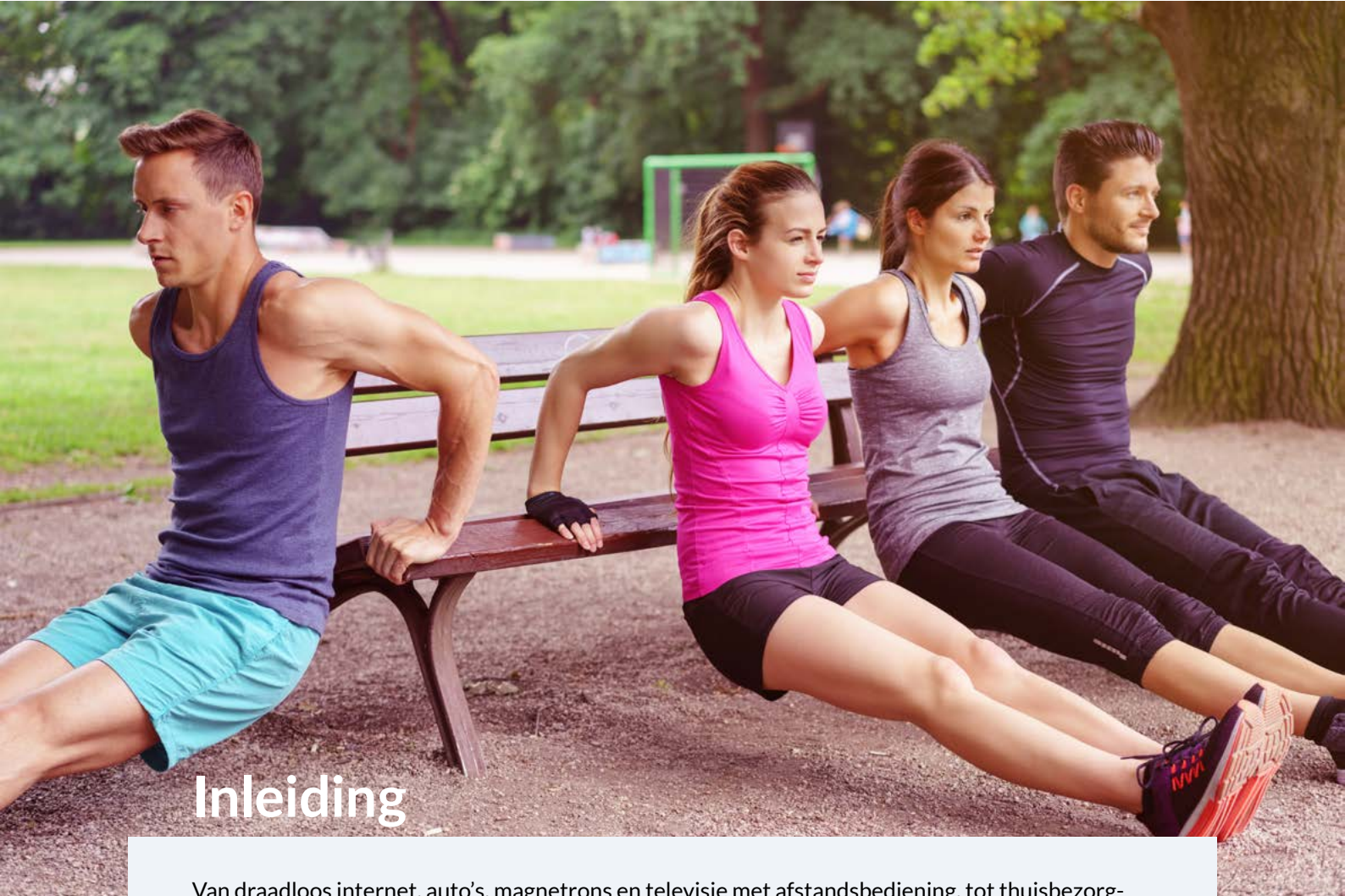


WHITEPAPER

Speel, ren, fiets, skate,
zwem, sup en bewandel...



...de route naar een
beweegvriendelijke omgeving



Inleiding

Van draadloos internet, auto's, magnetrons en televisie met afstandsbediening, tot thuisbezorg-services van de supermarkt, de technologische ontwikkelingen van de 20e en 21e eeuw voorzien de westerse mens van steeds meer gemakken. Het gevolg hiervan is dat mensen in Nederland steeds minder lichamelijk actief zijn tijdens werk, huishouden en vrije tijd. Voor een goede gezondheid is het noodzakelijk dat mensen voldoende bewegen. Een leefomgeving die uitnodigt tot sporten, spelen en bewegen, levert hieraan een belangrijke bijdrage.

Het doel van deze whitepaper is om beleidsmakers te helpen bij het creëren van een beweegvriendelijke omgeving, om dit onderwerp domeinoverstijgend op de (gemeentelijke) agenda te krijgen en om collega's uit andere sectoren sport- en beweeginclusief te laten denken en werken. Deze whitepaper kan ook een startpunt zijn voor alle betrokken professionals die zelf met dit onderwerp aan de slag willen en op zoek zijn naar handvatten of inspirerende voorbeelden.

Inhoud

1. Wat is een beweegvriendelijke omgeving?
2. Waarom is een beweegvriendelijke omgeving belangrijk?
3. Cijfers, trends en onderzoeken
4. De politieke agenda
5. Instrumenten
6. Aan de slag in tien stappen



1. Wat is een beweegvriendelijke omgeving?

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert, faciliteert en verleidt mensen om te sporten, bewegen, spelen, verplaatsen en ontmoeten. Bij een beweegvriendelijke omgeving onderscheiden we functioneel bewegen van recreatief en sportief bewegen¹. De beweegvriendelijke omgeving is meer een beschrijvende term dan een theoretisch gefundeerd begrip of concept. Kenniscentrum Sport definieert de beweegvriendelijke omgeving nadrukkelijk breder dan de fysieke omgeving (de hardware).

Definitie Beweegvriendelijke omgeving

Een BeweegVriendelijke Omgeving (BVO) is een leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, spelen en te sporten².

Uitgangspunten voor een beweegvriendelijke omgeving zijn:

1. Een omgeving met voorzieningen (plekken) in de openbare ruimte waar mensen spelen, bewegen, sporten, ontmoeten en zich verplaatsen.
2. Een omgeving waarin gebruikers worden gestimuleerd (bijv. door interventies, campagnes, beweegapps en activiteitsaanbod) te spelen, te sporten en zich actief te verplaatsen.
3. Een omgeving waar een activiteitsaanbod is gekoppeld aan de voorzieningen, zodat die duurzaam gebruikt worden.
4. Een omgeving die schoon, heel, veilig, toegankelijk en uitdagend is (ingericht).
5. Een omgeving die tot stand is gekomen vanuit urgentie bij de gebruiker(s) en door samenwerking tussen publieke, private en particuliere partijen.
6. Een omgeving die is toegepast en afgestemd op het juiste schaalniveau.

¹ Duijvestijn, P., J. Van Eck & K. Kuitert (2010). Vooronderzoek 'aanpak beweegvriendelijke omgeving'. Amsterdam: DSP-groep BV.

² Labée, D. & M. Kunen (2013). Beweegvriendelijke omgeving: reisgids met ervaringen, inspiratie en instrumenten. Ede: Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).



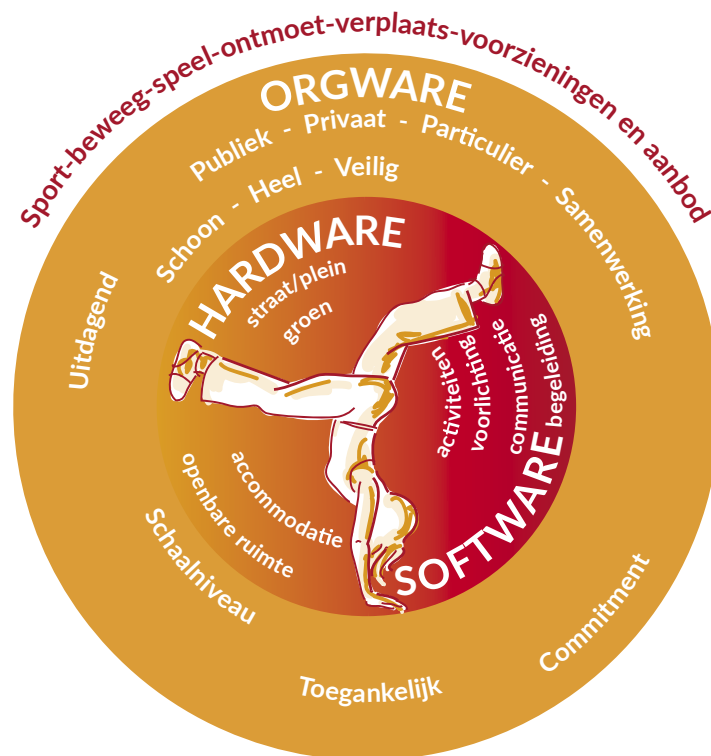
Er zijn geen blauwdrukken voor een beweegvriendelijke omgeving. Hoe de omgeving vorm te geven zodat die beweegvriendelijk wordt ervaren, is altijd afhankelijk van de lokale context en de mogelijkheden in een bepaalde buurt of gemeente. Maar de beweegvriendelijke omgeving bestaat altijd uit 3 elementen: Hardware, Software en Orgware (zie BVO-model, figuur 1).

Hardware

Hardware bestaat uit de fysieke infrastructuur die voor iedereen toegankelijk is en die sport en bewegen faciliteren. Het Mulier Instituut heeft samen met Kenniscentrum Sport de Kernindicator Beweegvriendelijke omgeving ontwikkeld. Deze bestaat uit zes deelindicatoren:

1. Sportaccommodaties/sportvoorzieningen: grasvelden, sporthallen, gymzalen en zwembaden;
2. Speel- en sportplekken: playgrounds, schoolpleinen, speeltuinen, skateparken, trapveldjes en outdoor fitness;
3. Sport-, speel- en beweegruimte: beweegtuinten, parken, plantsoenen, volkstuinten, speelvijvers en meren;
4. Routes: wandelroutes, fietspaden en -snelwegen, ruiterspaden en skeeleroutes;
5. Buitengebied: bos, hei, duin en strand;
6. Nabijheid publieke voorzieningen (zoals school, supermarkt, kerk en huisarts).

Niet in de kernindicator inbegrepen, maar wel als onderdeel van een beweegvriendelijke omgeving te beschouwen, is **7.** beweging stimulerend vastgoed (zie artikel). Denk hierbij aan beweegvriendelijke gebouwen, beweging stimulerende plinten (overgang tussen buitenruimte en gebouwen), multifunctionele accommodaties, (openbare toegankelijke) braakliggende terreinen en tijdelijk sportief ingerichte leegstaande gebouwen (zie inspiratieboekje van provincie Gelderland).



Figuur 1: BVO-model

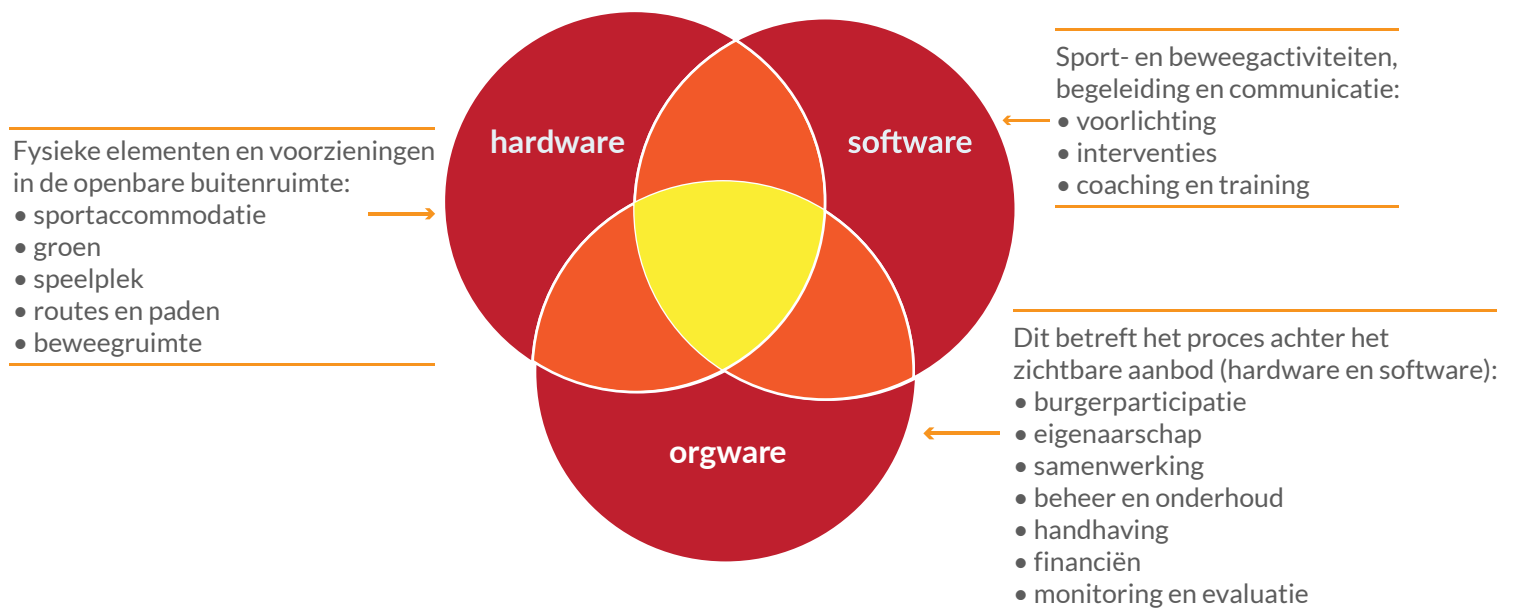
Software

Het begrip software staat voor het aanbod van activiteiten, begeleiding en communicatie:

- ➔ Activiteiten bestaan o.a. uit interventies, programma's, projecten en sportaanbod verenigingen. Denk hierbij aan de organisatie van sport- en beweegactiviteiten als: spelmiddagen, instuiven, buurtbijeenkomsten, toernooien, fiets- en wandeltochten, sportieve opvang, etc. maar ook sporten in de openbare ruimte als urban sport, beach sport, hardlopen, etc.
- ➔ Denk bij begeleiding aan inzet van: een sportbuurtwerker, buurtsportcoach, jeugd- en jongerenwerker, pedagogische medewerker, NME-centra en kinderopvang, wijkmanagers en vrijwilligers (o.a. buurtbewoners).
- ➔ Onder communicatie valt o.a. voorlichting, campagnes, buurtbijeenkomsten, websites of apps om mensen te informeren over de beweegmogelijkheden, bewegwijzering en bebording met instructieteksten.

Orgware

- ➔ Orgware bevat alles wat betreft het proces achter het zichtbare aanbod (hardware en software). Denk hierbij aan burgerparticipatie, eigenaarschap, management, beheer en onderhoud, handhaving, financiën, monitoring en evaluatie alsmede overkoepelend strategisch beleid van de gemeente (bijv. de gezonde stad, de bewegende stad, de sportieve stad, de actieve stad, de groene stad, child friendly city). De gemeente heeft meestal de regie, maar orgware is geen taak van de gemeente alleen. Het is juist de kunst om samen te werken met partners (buurt, sportverenigingen, welzijnswerk, buurtsportcoach, woningcorporaties, projectontwikkelaars, enz.).



Figuur 2: Balans hardware, software, orgware

De balans tussen hardware, software en orgware

De fysieke leefomgeving (hardware) is van belang om mensen te faciliteren om te kunnen bewegen. Het is een randvoorwaarde om te kunnen spelen, sporten en recreëren. Om mensen in beweging te krijgen is (vaak) meer nodig dan hardware, zoals bijvoorbeeld georganiseerd aanbod en ondersteuning (software) en beheer, het toezicht en onderhoud (orgware). Pas als gelegenheid, georganiseerd aanbod en het proces achter het zichtbare aanbod in balans zijn, kan beweeggedrag gemaximaliseerd worden (zie lichtgeel gearceerde middendeel in figuur 2). We spreken van de beweegvriendelijke omgeving wanneer hardware, software en orgware in balans zijn.

Met een fitnessstoestel in de openbare buitenruimte (hardware), wordt de randvoorwaarde gecreëerd om te kunnen fitnessen, maar daarmee is de omgeving nog niet per definitie beweegvriendelijk. Het toestel moet wel toegankelijk zijn, de omgeving moet als veilig worden ervaren en uitdagend genoeg zijn. Om het gebruik van de fitnessvoorziening te stimuleren, is het aanbieden van activiteiten (software) met behulp van promotiemiddelen (software) raadzaam. Wanneer het onderhoud en toezicht goed geregeld is (orgware) en er sociale groepjes zijn die gebruikmaken van de toestellen, dan is de kans het grootst dat de interventie daadwerkelijk een succes is en kan de omgeving als beweegvriendelijk worden aangemerkt.

2. Waarom is een beweegvriendelijke omgeving belangrijk?

Als de leefomgeving van mensen zó wordt aangepast dat ze meer gaan bewegen, spelen en sporten levert dit vele voordelen op. Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan³:

1. Minder overgewicht, wat leidt tot minder ziektes en een langere levensverwachting.
2. Betere lichamelijke gezondheid, wat resulteert in minder zorgkosten.
3. Betere geestelijke gezondheid vanwege minder stress en een beter zelfbeeld.
4. Betere ontwikkeling van kinderen op het vlak van bijv. motorische ontwikkeling, bewustwording en vaardigheid in deelnemen aan het verkeer, zorgeloos buiten spelen en frisse lucht inademen.
5. Meer duurzaam actief transport als er goede wandel- en fietsroutes zijn. Meer beweegactiviteiten in de wijk, leidt tot minder verkeer met als gevolg minder geluidshinder en uitstoot van uitlaatgassen.
6. Een socialer klimaat voor jong en oud, omdat de omgeving aantrekkelijker is om er tijd door te brengen en elkaar te ontmoeten. Een aantrekkelijke leefomgeving is een hulpmiddel om voor ouderen onder andere eenzaamheid en afzondering tegen te gaan.
7. Stijging van waarde van woningen en imago van de wijk. Een groene, aantrekkelijke omgeving, met veel mogelijkheden om buiten te spelen en weinig verkeersshinder, is een trekpleister voor woningzoekenden.
8. Betrokkenheid van bewoners bij de buurt. Bewoners weten als geen ander wat er speelt in hun buurt en wat belangrijke thema's zijn. Burgerinitiatieven honoreren of burgerparticipatie bij inrichten van de wijk, zorgt er niet alleen voor dat ze zich gehoord voelen, maar ook dat ze zich verantwoordelijk blijven voelen als de voorzieningen er eenmaal staan.
9. Een beter imago van de gemeente. Een omgeving die bijdraagt aan fysieke, mentale en sociale doelen, heeft immers aantrekkingskracht op nieuwe bewoners.

Voor een uitgebreide omschrijving van deze voordelen, lees het artikel [Iedereen heeft baat bij bewegen in de buurt](#) of lees [Designed to move: Active cities](#).

³ Slinger, J., D. Dessing, Dr. L. Engbers, D. Van der Klauw, K. van der Ploeg & M. van der Weerd (2016).
Onderbouwing van argumenten voor een beweegvriendelijk omgeving. TNO

3. Cijfers, trends en onderzoeken

Cijfers en trends

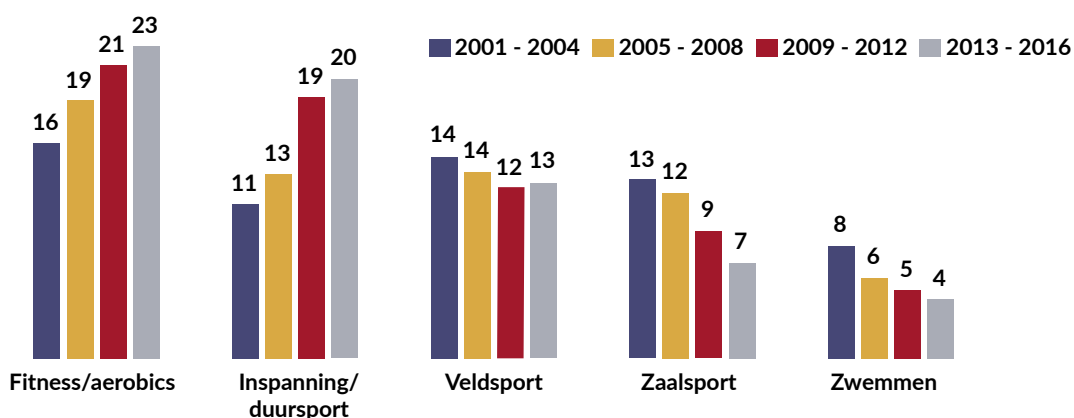
Beweegvriendelijkheid Nederland

De beweegvriendelijke omgeving is één van de 20 kernindicatoren voor het landelijk monitoren van sport en bewegen. Op de webpagina [Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving](#) worden de nationale cijfers weergegeven. Het zegt wat over hoe beweegvriendelijk een gemeente is, waarbij moet worden opgemerkt dat het hier alleen gaat over de elementen van de fysieke leefomgeving (hardware). In hoofdstuk 14 van het [Brancherapport sportaccommodaties](#)⁴ is de Kernindicator Beweegvriendelijke omgeving toegelicht.

De [factsheet Sport en bewegen in de openbare ruimte](#)⁵ geeft een beeld van de populariteit van de voornaamste beweegactiviteiten in de openbare ruimte en de beweegredenen om in de openbare ruimte te sporten en te bewegen. Daarnaast geeft het inzicht in de wijze waarop men gebruik maakt van de openbare ruimte en wat hierbij belangrijk wordt gevonden. Respondenten hebben ook verbeterpunten van de openbare ruimte aangegeven voor sporten en bewegen.

Duursport is de snelst groeiende sporttak in Nederland⁶

De sportdeelname naar sporttak is onderhevig aan veranderingen. De individualisering van de sportdeelname is terug te zien in de sterke groei van fitness en duursporten (zie figuur 3). Onder de duursporten verstaan we sporten als hardlopen, skeeleren, fietsen en wandelen. Het zijn sporten waarvoor geen accommodatiebehoefte bestaat, omdat ze in de openbare ruimte worden beoefend. Inmiddels beoefent een vijfde deel van de bevolking één of meer van deze sporten wekelijks.



Figuur 3: ontwikkeling sportdeelname naar sporttakken (Van den Dool, 2017)

⁴ Van der Poel, Wezenberg, Hoekman, 2016. *Sportaccommodaties in Nederland: kaarten en kengetallen*. Utrecht: Mulier Instituut.

⁵ Van Eck &, 2018. *Sport en bewegen in de openbare ruimte: factsheet 2018/20*. Utrecht: Mulier Instituut.

⁶ Van den Dool, 2017. *Ontwikkeling sportdeelname naar sporttakken: factsheet 2017/14*. Utrecht: Mulier Instituut

Wetenschappelijk onderzoek

Hogescholen en universiteiten voeren jaarlijks diverse wetenschappelijke onderzoeken uit binnen het domein van sport en bewegen in de openbare buitenruimte en de beweegvriendelijke omgeving. Dit levert een schat aan interessante onderzoeksresultaten op. Recent zijn de volgende relevante onderzoeken gepubliceerd:

Ruimte voor sport - samenspel van omgeving en persoonlijke voorkeuren

Ineke Deelen (Universiteit Utrecht) onderzocht hoe de ruimtelijke omgeving en persoonlijke factoren op elkaar inwerken en sportdeelname verklaren. Ze toont aan dat de ruimtelijke omgeving ertoe doet. Niet alleen de beschikbaarheid en nabijheid van parken, bos en natuurgebieden en sportvoorzieningen, de leefbaarheid en stedelijke dichtheid van de wijk blijken belangrijk. Ook de beleving van de ruimtelijke omgeving speelt een grote rol. Een groene, levendige omgeving en een prettige ondergrond verklaart bijvoorbeeld voor een groot deel hoe aantrekkelijk hardlopers de omgeving ervaren waarin zij hardlopen. Deelen concludeert eveneens dat naast de ruimtelijke omgeving ook persoonlijke factoren zoals motivatie, ervaren belemmeringen en hoe lang men al aan een bepaalde sport doet een belangrijke rol spelen bij het verklaren van sportdeelname. Lees haar promotieonderzoek: [Space for sport](#).

Hoe houd je beginnende hardlopers gemotiveerd?

Een groene en levendige omgeving met weinig hindernissen zoals drukke wegen die je moet oversteken. Dat vindt een hardloper die minder dan een jaar ervaring heeft met rennen prettig. Voor een ervaren hardloper zijn die aspecten van de omgeving minder belangrijk. Dat blijkt uit een multidisciplinair onderzoek van de Universiteit Utrecht (Sociale Geografie en Planologie, Sociale Wetenschappen), TU Eindhoven (Industrial Design) en Fontys University of Applied Sciences (Sportkunde). Lees het artikel bij dit onderzoek: '[Hoe houd je beginnende hardlopers gemotiveerd](#)'. Of bekijk de [volledige publicatie](#).



4. De politieke agenda

Waarom is het agenderen van de beweegvriendelijke omgeving belangrijk?

Gezondheidswinst boeken

We zitten te veel en bewegen te weinig, met alle gezondheidsproblemen in onze samenleving van dien. Als we niets doen zet deze trend zich in de toekomst door. Er is sprake van een populatiebreed probleem dat vraagt om een populatiebrede oplossing. Om een effect te bewerkstelligen dat populatiebreed impact heeft, zal de oplossing gezocht moeten worden in de inrichting van de woon- en leefomgeving. Als we er vanuit gaan dat de inrichting van de leefomgeving stimulerend werkt op sport- en beweeggedrag, dan betekent dit dat beweegvriendelijke inrichtingsmaatregelen tot gezondheidswinst leidt.



Sporten en bewegen in de openbare buitenruimte neemt toe

Een groeiend aantal mensen sport en beweegt in de openbare ruimte, zoals hardlopen, wielrennen en urban sport. Hierdoor is er steeds meer aandacht bij beleidsmakers van gemeenten om de woonomgeving dusdanig vorm te geven dat mensen zo goed mogelijk gefaciliteerd worden om gebruik te maken van de openbare ruimte als gemeenschappelijke sportaccommodatie.

Beweegvriendelijke omgeving en Omgevingswet

Als we het beweeggedrag van mensen positief kunnen beïnvloeden en we hiermee in staat zijn om gezondheidswinst te boeken, dan rechtvaardigt dit de aandacht voor de beweegvriendelijke omgeving in de omgevingsvisie. Dit creëert een basis voor het opnemen van beweegvriendelijke inrichtingsmaatregelen in omgevingsplannen. Voor gemeenten en provinciale overheden liggen hier kansen om de regie te pakken. Op die manier kan zo optimaal mogelijk gebruikgemaakt worden van de schaarse ruimte.

Voorbeeld: Agendering gezondheidsbevordering in Fryslân

Negen Friese organisaties pleiten voor meer nadruk in de Omgevingsvisie van de Provincie Fryslân op het stimuleren van een gezonde leefstijl waarin bewegen, ontmoeten en recreëren centraal staan. Sport Fryslân ging als één van de negen partijen in gesprek met de provincie over het belang van gezondheidsbevordering in de Provinciale Omgevingsvisie en de kansen die dit biedt om de woon- en leefomgeving beweegvriendelijk in te richten. De partijen vragen de provincie om het moment nu te benutten en in de uitwerking van de Omgevingsvisie het thema gezondheidsbevordering toe te voegen. De provincie heeft zich in het Bestuursakkoord 2019-2023 nieuwsgierig getoond naar de betekenis en de kansen van de “Blue Zone” voor de Friese inwoners. Gezondheid, ontmoeting, het tegengaan van chronische aandoeningen en de leefbaarheid van de omgeving zijn daarin belangrijke factoren.

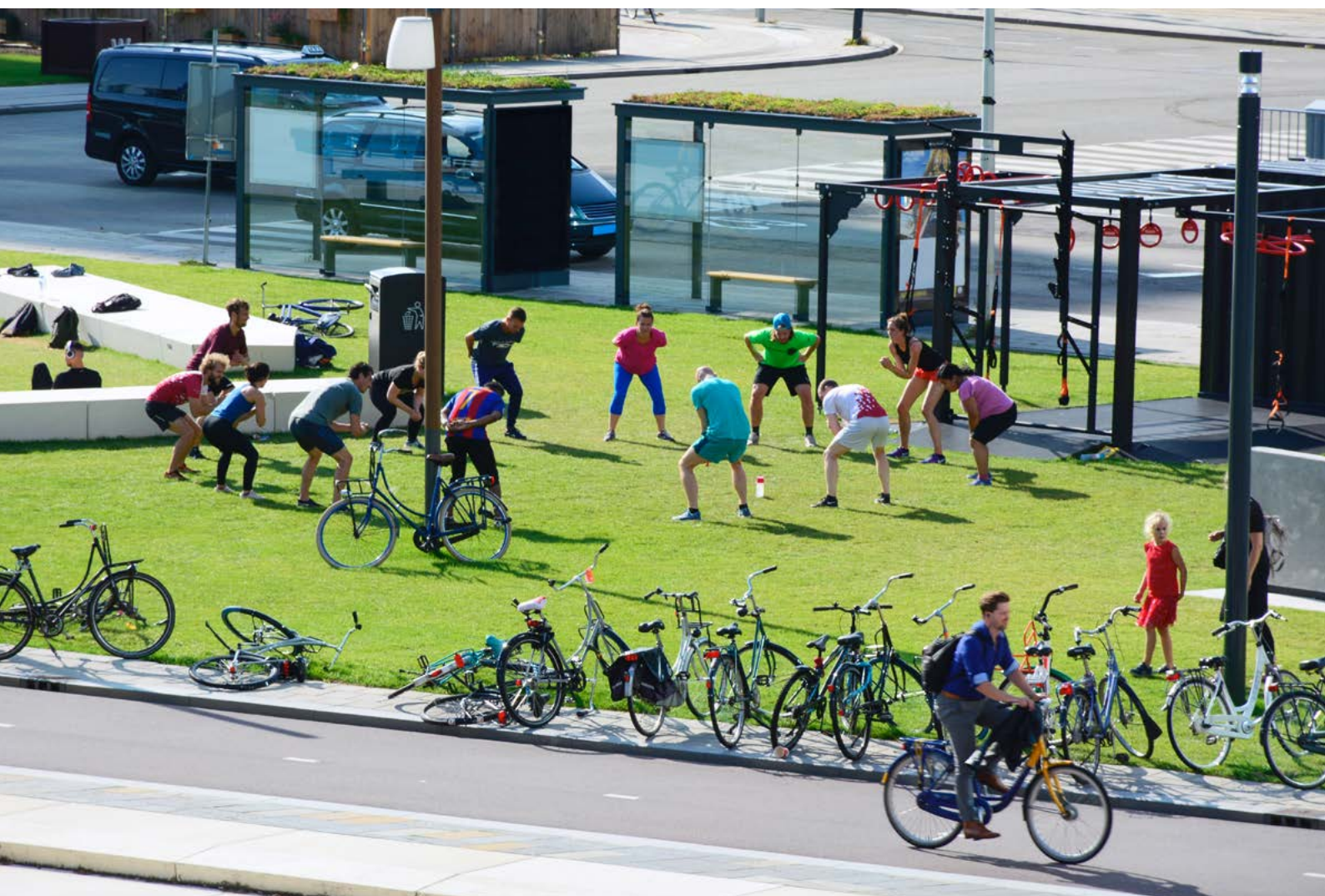
Beweegvriendelijke omgeving in het Sportakkoord

Het ministerie van VWS, NOC*NSF en VSG hebben 29 juni 2018 het Nationaal Sportakkoord ondertekend. Het akkoord heeft als doel dat iedereen in Nederland nu en in de toekomst zonder belemmeringen in een veilige en gezonde omgeving plezier in sport kan hebben. Eén van de deelakkoorden is ‘[Duurzame Sportinfrastructuur](#)’. Binnen dit deelakkoord streven de partijen naar een breder en intensiever gebruik van duurzame sportaccommodaties en een beweegvriendelijke openbare ruimte. Gemeenten geven zelf invulling aan het thema beweegvriendelijke omgeving in de lokale sportakkoorden.

Hulpmiddelen voor agendering van de beweegvriendelijke omgeving

Om het thema beweegvriendelijke omgeving (politiek) onder de aandacht te brengen, kunnen meerdere hulpmiddelen ingezet worden:

- ➔ Om gezondheid op de agenda te krijgen is er een [Stappenplan voor agendasetting gezondheid en Omgevingswet](#) ontwikkeld door loketgezondleven.nl
- ➔ Om sport en ruimte met elkaar te verbinden heeft Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) met medewerking van Kenniscentrum Sport, GGD'en en gemeenten de [Handreiking Sport, bewegen en de Omgevingswet](#) uitgebracht.
- ➔ Om te starten met een beweegvriendelijke omgeving (BVO) heeft Kenniscentrum Sport een [Stappenplan beweegvriendelijke omgeving](#) uitgebracht met daarbij behorende [BVO-model](#) en [BVO-scan](#). Dit is een middel om het gesprek binnen de gemeente op gang te helpen.



5. Instrumenten

Zodra de beweegvriendelijke omgeving een plaats heeft gekregen in de omgevingsvisie en omgevingsplannen, is het nog geen werkelijkheid. Om genoemde inrichtingsmaatregelen uiteindelijk te realiseren en ervoor te zorgen dat het aanbod in de fysieke leefomgeving aansluit op de vraag, zullen nog wat hordes genomen moeten worden. Leg geen normen en blauwdrukken op aan ontwerpers, maar probeer ze te overtuigen om sport- en beweeginclusief te ontwerpen. Om een idee te schetsen wat er allemaal mogelijk is op het gebied van de beweegvriendelijke omgeving, geven we hier een aantal instrumenten en (praktijk)voorbeelden.





Instrumenten voor analyse

- ➔ [Kernindicator Bewegvriendelijke Omgeving](#) (KBO) is een meetinstrument dat een hardwarescore geeft aan gemeenten op basis van 6 deelindicatoren (zie p.4). De 'Kernindicator Bewegvriendelijke Omgeving' wordt per gemeente berekend en is te vinden op de website van het [RIVM](#).
- ➔ [BVO-scan](#) geeft antwoord op de vraag of burgers in hun directe leefomgeving voldoende worden gefaciliteerd en uitgedaagd tot bewegen, spelen, sporten en actief transport. Aan de hand van vijftig vragen wordt op een snelle en simpele manier inzicht verkregen in de beweegvriendelijkheid van een buurt, wijk, stadsdeel of kern.
- ➔ [De Leefplekmeter](#) is een vertaling van het instrument: Schotse Place Standard. Dit instrument helpt om een buurt, wijk, dorpskern of ander gebied te beoordelen. Naast sport en bewegen omvat het instrument ook thema's als wonen, werken, veiligheid en meedoen.
- ➔ [Quickscan Gezonde Leefomgeving](#) (voorheen Gelderse Gezondheidswijzer) brengt de gezondheid van de leefomgeving in kaart aan de hand van 11 thema's; van leefbaarheid en luchtkwaliteit tot bewegen en groen.
- ➔ [Heatmaps](#) is een methodiek waarmee de beweegvriendelijke omgeving van ieder adres in Nederland gevisualiseerd kan worden. Door het voorzieningenaanbod te koppelen met demografie, kan een indruk verkregen worden of het aanbod aansluit op de vraag.
- ➔ De [Gids Gezonde Leefomgeving](#) is er voor iedereen die aan de slag wil met het gezonder maken van de leefomgeving. De gids biedt informatie, inzichten, ruimtelijke data, instrumenten, werkvormen en handvatten om gezondheid mee te wegen binnen het omgevingsbeleid.
- ➔ Met behulp van de [SpeelScan](#) kan de bruikbaarheid (potentiële gebruikswaarde) en benutting (feitelijk gebruik) van een speelplek in kaart worden gebracht.
- ➔ [Kinder Straat Scan](#) is een vragenlijst om te onderzoeken hoe kindvriendelijk een bepaalde straat is. De vragenlijst meet hoe geschikt de straat is om te lopen, te fietsen en te spelen.



Voorbeeld gemeente Groningen

Healthy Ageing is de strategische visie van Groningen. In dat kader voerden in 2013 ambtenaren en wethouders op de fiets een soort schouw uit langs diverse sport- en speelplekken in Groningen. De opgedane inspiratie werd omgezet in een beleidsplan “de Bewegende stad”. Hierop volgde met burgerparticipatie diverse pilotprojecten die door de Hanze Hogeschool worden gemonitord. De kennis wordt gedeeld in een netwerk genaamd [Kennislabs BIOR-noord](#) (Bewegen In Openbare Ruimte). Lees voor een ruimere beschrijving [deze artikelen](#).

Voorbeeld gemeente Zeist

De gemeente Zeist heeft de gezondheidsambitie om door preventieve maatregelen te zorgen dat mensen meer gaan bewegen. Naast het investeren in voorlichting wordt er ook geïnvesteerd in het inrichten van beweegvriendelijke omgeving. Hiervoor hebben zij in 2017 de BVO-scan in verschillende wijken uitgevoerd en zijn [overgegaan tot actie](#). Inwoners van Zeist kunnen meepraten over de invulling van de wijk op het gebied van toegankelijkheid, beweegvriendelijke omgeving, sociale veiligheid en ontmoeten.

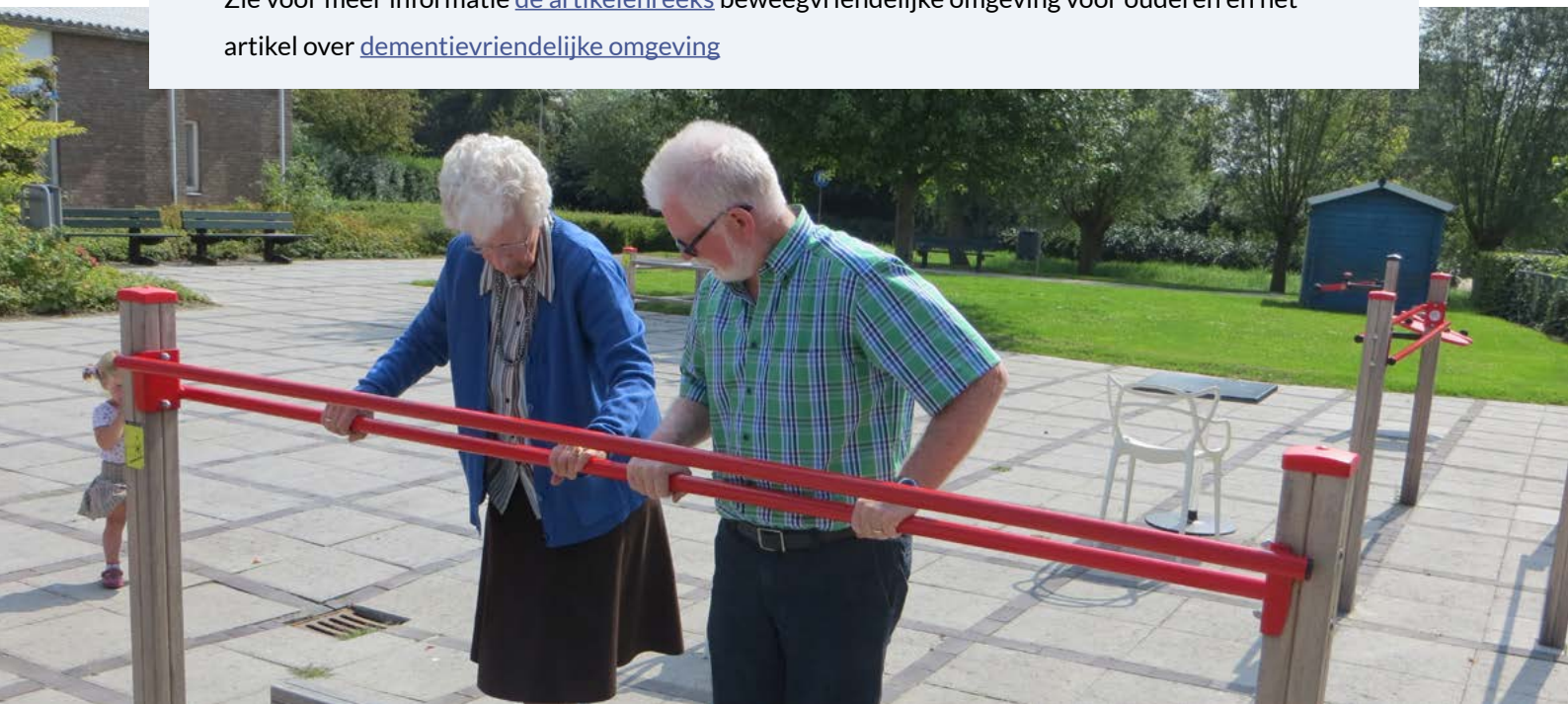
Instrumenten voor het ontwerpen

Hulpmiddelen om over bewegen en gezondheid na te denken en ideeën te vormen in het ruimtelijk ontwerp zijn:

- ➔ [BVO-model](#): het BVO-model is ontwikkeld om aan te geven uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat: Hardware (de fysieke (sport)infrastructuur), Software (activiteiten, begeleiding, communicatie) en Orgware (onderhoud, beheer, beleid).
- ➔ [Ontwerpprincipes voor een beweegvriendelijke omgeving](#) bevat beschrijvingen van maatregelen en voorzieningen die mensen uitdagen meer te bewegen, te spelen en te sporten.
- ➔ [Prettige plekken](#) is een handboek met richtlijnen voor een gebruiksvriendelijke inrichting van de openbare ruimte, parken en pleinen
- ➔ [De Amsterdamse bewegelogica](#) beschrijft de uitgangspunten voor een stad die uitnodigt tot bewegen.
- ➔ [De beweegvriendelijke stad](#) beschrijft hoe een beweegvriendelijke stad eruit ziet. Het biedt inspiratie en ontwerp tools.
- ➔ [Gezond ontwerp](#) is een magazine over de gezonde stad. Hieronder vallen o.a. de bewegingsvolle stad, de mobiele stad en de groene stad.
- ➔ [Handboek Spelen met Ruimte](#) gaat in op het proces van ontwikkelen, uitvoeren en beheren van speelruimte, als onderdeel van de openbare ruimte.

Voorbeeld: ontwerpen van een beweegvriendelijke omgeving voor ouderen

Ouderen lopen gemiddeld 10 minuten wanneer ze een afstand afleggen. Wie wil dat ouderen mobiel blijven, en de deur uitgaan voor basisvoorzieningen zoals een gezondheidscentrum of een supermarkt, zorgt er dus voor dat die diensten zich binnen een straal van 500 meter bevinden van waar die ouderen wonen. Denk aan: veilige en aantrekkelijke looproutes, bankjes langs wandelroutes, parken en speelplekken, verblijfruimtes aan de straatkant en openbaar vervoer dichtbij. Zie voor meer informatie [de artikelenreeks](#) beweegvriendelijke omgeving voor ouderen en het artikel over [dementievriendelijke omgeving](#)



6. Aan de slag in tien stappen

Om in de praktijk aan de slag te gaan met beweegvriendelijke omgeving zijn twee routes te bewandelen. De eerste route is bottom-up: je begint lokaal in een wijk met een project, bijvoorbeeld het oplossen van een knelpunt, het aanbieden van een sportactiviteit, het uitzetten van een route, het (tijdelijk) sportief benutten van een leegstaand terrein, het toestaan van een burgerinitiatief als bijv. de friday night skate. Vervolgens benut je het succes van het project om andere wijken te interesseren. Een tweede route is meer top-down: vanuit een overkoepelend doel (de beweegvriendelijke stad, de gezonde stad, de groene stad, fietsgemeente, etc.) geef je alle afdelingen richtlijnen mee om bij nieuwe projecten en programma's sport- en beweeginclusief te werken. Daar waar gebouwd gaat worden, direct rekening houden met sporten, recreatie, spelen en actief transport. Beide routes sluiten elkaar niet uit. Bedenk dat de beweegvriendelijke omgeving op zichzelf geen doel is, het gaat om de effecten die een beweegvriendelijke omgeving sorteert. Hiervoor is het onderstaande stappenplan ontwikkeld. Wie aandacht schenkt en stilstaat bij iedere fase van dit stappenplan, heeft de grootste kans om de gewenste effecten te bewerkstelligen.



1 Aanleiding in kaart brengen

Breng de aanleiding van de vraag naar een beweegvriendelijke omgeving in kaart. Dit kan een idee van de wethouder zijn, een burgerinitiatief, of bijvoorbeeld een gemeentelijke afdeling die signaleert dat een wijk achterblijft op het gebied van bewegen of een tekort of overschot heeft in voorzieningenaanbod.

2 Visie formuleren

Omschrijf wat je wilt bereiken. Dit kun je vanuit drie invalshoeken formuleren: vanuit het beleid voor sport en bewegen, als inbreng bij de ontwikkeling van een gebied en als inbreng bij plannen van een andere gemeentelijke sector.

3 Draagvlak creëren

Wie heb je nodig om voor draagvlak te zorgen? Zoek je politieke steun? Of wil je een sterke achterban vanuit het veld om je plan meer kans van slagen te geven? Bijvoorbeeld sportclubs, scholen of bewoners. Een gezamenlijk doel benoemen helpt om andere partijen te overtuigen.

4 Maak een analyse van de gebruikersvraag

De gebruiker staat bij de uitvoering van een BVO centraal. Analyseer daarom wat de vraag of problematiek van de gebruiker is. Is er sprake van veel overgewicht? Behoeft aan meer sociale cohesie? Of vraag naar meer beweeg- en buitenspeelmogelijkheden? Leg hierbij ook de koppeling naar doelen die de gemeente al heeft gesteld.

5 Opdracht

Als politiek draagvlak belangrijk is voor het slagen van je project, zorg dan dat je een bestuurlijke opdracht krijgt. Zo krijgt je plan meer gewicht. Je doet dit bijvoorbeeld door in gesprek te gaan met de wethouder.

6 Organisatie van het project

Denk na over hoe je je project organiseert. Werk je met een projectgroep? Of wil je een netwerk gebruiken? Of ondersteun je een burgerinitiatief en wil je bewoners betrekken bij je organisatie? Faciliteer je, of neem je het voortouw? Bedenk hoe je contact met elkaar houdt en bij wie welke verantwoordelijkheden liggen.

7 Plan van aanpak

Afhankelijk van hoe je het project georganiseerd hebt, stel je een plan van aanpak op met de betrokkenen. Leg de resultaten zo concreet mogelijk vast, benoem de prioriteiten en verdeel de rollen. Ook afspraken over budgetten kun je in dit plan opnemen.

8 Uitvoering

Je plan van aanpak is van start en de betrokkenen nemen hun verantwoordelijkheden. Plan momenten met elkaar om de voortgang te bespreken en het plan bij te stellen waar nodig.

9 Meten en evalueren

Meet alleen zaken waar je echt iets mee wilt gaan doen. Koppel evaluaties aan de gestelde doelen en informeer bij de betrokkenen naar het verloop van het project.

10 Borgen en verankeren

Op een gegeven moment is je betrokkenheid bij het project ten einde. Denk na over hoe je het project kunt borgen zodat het succes kan voortduren. Het loont om de juiste contactpersonen te vinden binnen de gemeente of de wijk, die hierbij kunnen helpen.

Wil je uitgebreidere informatie over dit stappenplan? Lees dan het volledige artikel met praktische tips over de [tien stappen naar bewegen in de buurt](#), of download onze [reisgids](#) met ervaringen, inspiratie en instrumenten.



Tot slot: call to action

Goede gezondheid is een groot goed. 82% van de Nederlanders beschouwt gezondheid als belangrijkste voorwaarde om een 'goed leven' te kunnen leiden⁷. Een gezonde leefstijl en gezonde voeding zijn enorm belangrijk, maar is tot nu toe voornamelijk bij de hoger opgeleiden doorgedrongen. Gezondheid en een hoge levensverwachting hebben een sterke relatie met de sociaaleconomische status. Deze sociaaleconomische situatie, maar ook levensstijl (cultuur) en persoonlijke motieven, zijn factoren die (bijna) niet te beïnvloeden zijn door planologen en stedenbouwkundigen. Maar gezond gedrag (sporten en bewegen) kan wel degelijk worden beïnvloed door de inrichting van de woon- en leefomgeving. Een gezonde stad biedt haar inwoners immers gezonde leefomstandigheden en een beweegvriendelijke inrichting van de woon- en leefomgeving maakt hier onderdeel van uit.

Het sporten en bewegen in de openbare buitenruimte wint aan populariteit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zich met de mountainbike of met (hard)loopschoenen door de stad of in het buitengebied te bewegen. Maar ook urban sporten en bootcamps winnen aan populariteit. Voor gemeenten ligt nu bij uitstek de kans om deze beweging te stimuleren door deze groepen zo goed mogelijk te faciliteren met de juiste voorzieningen en een passend activiteitsaanbod.

De Omgevingswet biedt een prachtige gelegenheid om invulling te geven aan de beweegvriendelijke inrichting van de woon- en leefomgeving. Gemeenten krijgen een verantwoordelijkheid om gezondheidsaspecten in de omgevingsvisie (volwaardig) mee te wegen. Idealiter zou het hier om zowel gezondheidsbescherming als gezondheidsbevordering moeten gaan. Dat laatste kan onder meer ingevuld worden door beleid dat is gericht op het creëren van een gezonde (beweegvriendelijke) omgeving. Om de aanwezige ruimte binnen de gemeenten zo optimaal mogelijk te benutten moeten gemeenten de regie pakken. Anders loopt de gemeente het risico dat kansen niet verzilverd worden waardoor de ruimte niet optimaal benut wordt (Lees meer over [de beweegvriendelijke omgevingswet](#)).

⁷ GfK (2017) *Factors that make up the Good Life*

Zoals eerder vermeld zijn er geen blauwdrukken voor een beweegvriendelijke omgeving. Dit is altijd afhankelijk van de lokale context en de mogelijkheden in een bepaalde buurt of gemeente. Maar of het nu gaat om sportieve, recreatieve of functionele beweging de mogelijkheden voor het stimuleren van sport en bewegen zijn er volop binnen de omgevingsthema's, zoals: mobiliteit, duurzaamheid, groen en water. Maar ook in activiteiten aanbod, interventies, de organisatie/ programmering (bijvoorbeeld de buurtsportcoaches) en financiering achter activiteiten en organisatie. De juiste balans tussen hardware, software en orgware zorgt ervoor dat de kans dat mensen aangezet worden tot sporten of bewegen het grootst is. Investerings die gedaan worden om mensen aan het bewegen te krijgen en te houden, moeten ervoor zorgen dat het de investering waard is en het afbreukrisico zo laag mogelijk is. Niemand zit te wachten op fitnessstoestellen in de openbare buitenruimte die niet gebruikt worden. Overigens, kunnen hele kleine investeringen leiden tot een grote winst op het gebied van bewegen. Denk bijvoorbeeld aan een routeaanduiding in een park.

Om als gemeente aan de juiste knoppen te draaien om de sporter te voorzien in haar voorzieningenbehoefte en de mensen ook te verleiden om (meer) te gaan bewegen, is een grote uitdaging en vraagt om een zorgvuldige aanpak en uitvoering. Om hier invulling aan te geven, staan hierna enkele vragen die je jezelf als beleidsmaker zou kunnen stellen. En dit is dan direct de "call-to-action".



- Staat het thema beweegvriendelijke omgeving (in voldoende mate) op de politieke agenda en is er voldoende draagvlak voor dit thema op bestuursniveau?
- Is er voldoende kennis en informatie beschikbaar over de stad en wijken over onder andere leefbaarheid, gezondheid, de dilemma's in de stad, het voorzieningenaanbod (in de relatie tot de demografie)?
- Zijn de wensen en behoeften van de stakeholders bekend (zoals bewonersverenigingen, sportverenigingen, maar ook anders en ongeorganiseerde sporters)?
- Is iedereen binnen de gemeente goed aangehaakt, bewust van het belang van de beweegvriendelijke omgeving en zijn er goede verbindingen tussen de beleidsadviseurs onderling (fysieke domein) en tussen medewerkers van het fysieke en sociale domein?
- Is er sprake van een goed plan van aanpak om invulling te geven aan de beweegvriendelijke omgeving en is het plan met betrokken vanuit fysieke en sociale domein gedeeld?
- Zijn er goede en werkbare voorbeelden beschikbaar om op wijk- en buurtniveau invulling te geven aan het beweegvriendelijk maken van de leefomgeving?

Meer weten?

Op de speciale [themapagina over de beweegvriendelijke omgeving](#) van Kenniscentrum Sport staat alle informatie over dit onderwerp op een rij.





Wat er speelt

We leven in een tijd waarin gemak voorop staat, zitten een gewoonte is en kinderen vaak achter een beeldscherm spelen. Het gevolg is dat minder dan de helft van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldoet. Als Kenniscentrum Sport geloven wij dat het toepassen van kennis de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen vergroot en daarmee bijdraagt aan een sociaal en vitaal Nederland. Waarin mensen op een goede, plezierige en veilige manier kunnen sporten en bewegen.

Wat wij doen

Kenniscentrum Sport maakt feitelijke en onderbouwde kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals zodat zij die gericht kunnen inzetten. Kennis over het belang en de effecten van sport en bewegen, over dat wat werkt en wat niet. We delen inspirerende ideeën, vernieuwende voorbeelden, praktijkervaringen en verhalen. We helpen professionals om vragen over sport en bewegen zo goed mogelijk te beantwoorden of door onderzoek te initiëren als het antwoord er nog niet is.

Om al die kennis te vergaren en beschikbaar te stellen werken we nauw samen met sportbonden, zorg- en welzijnsinstellingen, gemeenten, kennisinstituten, universiteiten, hogescholen en nog veel meer partijen, in binnen- en buitenland.

Contactpersonen voor de beweegvriendelijke omgeving:

Jeroen Hoyng

Jeroen.hoyng@kcsport.nl

06 - 31 75 37 16

Martijn van Eck

Martijn.vaneck@kcsport.nl

06 - 15 59 63 05

september 2019