

Jeugd 4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

Volwassenen en ouderen



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad voor jongeren, volwassenen en ouderen.

Sporten en bewegen in de openbare ruimte

Tijdens de coronapandemie zijn Nederlanders minder gaan sporten en bewegen.¹ Maar in de openbare ruimte werd meer gespeeld, gesport, gefietst en gewandeld dan ooit. Een goede zaak, want in de buitenlucht actief zijn, is goed voor de lichamelijke en mentale gezondheid. Toch doet nog lang niet iedereen mee. Hoe kunnen we straten, pleinen, fiets- en wandelroutes, parken, sport- en speelplekken zó inrichten dat die uitnodigen tot (meer) gezond gedrag?

Iedereen is het er ondertussen wel over eens dat bewegen goed is voor de gezondheid. Vele wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat actief bezig zijn positieve invloed heeft op onder andere geheugen en slaapgedrag. Ook vermindert het stress, depressie en de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Daarnaast hangt bewegen samen met een lager risico op verschillende soorten kanker en dementie. Daarom heeft de Gezondheidsraad een aantal beweegrichtlijnen vastgesteld. Los van corona was de trend dat steeds meer mensen in de frisse buitenlucht en het groen sporten en bewegen al ingezet. Toch voldoet nog steeds bijna de helft van de volwassen Nederlanders en de 12- tot 18-jarigen niet aan deze richtlijnen. Alleen bij kinderen tot twaalf jaar voldoet meer dan de helft aan de richtlijnen, maar dat komt deels door het verplichte bewegingsonderwijs.

Toegankelijk en veilig

Er wordt in ons land volop geïnvesteerd in de openbare ruimte, maar in de praktijk wordt niet elke speel-, sport- en beweegmogelijkheid, van wandelpad tot fitness-apparaat, vanzelfsprekend gebruikt. Zelfs op een mooie dag zie je daar soms niemand. Waar zou dat aan liggen? Het begint er mee dat de betreffende plek goed bereikbaar moet zijn. Als een speeltuin of sportveldje bijvoorbeeld aan de overkant van een drukke weg ligt, kan of mag een deel van de kinderen daar niet komen. Als een sport- of speelplek onveilig voelt of de toegangsroute

naar een park loopt door een sociaal onveilig tunneltje, dan komt niemand er graag. Mensen bewegen nou eenmaal meer in de openbare ruimte als ze zich er veilig (genoeg) voelen. Overdag, maar vooral ook in de donkere uren, die 's winters al rond vijf uur beginnen, blijkt dit van groot belang. Het gevoel van veiligheid heeft in eerste instantie te maken met de aanwezigheid van andere mensen. Hoe meer 'sociale ogen' op routes en plekken, hoe groter het gevoel van veiligheid. De aanwezigheid van woningen is in dat kader van veel groter belang dan bijvoorbeeld kantoren. In woningen zijn in potentie 24/7 mensen aanwezig, terwijl bedrijventerreinen in het weekend en 's avonds vaak uitgestorven zijn. Zowel in het centrum als in buitenwijken van een stad of dorp blijkt ook de aanwezigheid van voldoende straatverlichting een positieve invloed te hebben op de hoeveelheid mensen die buiten gaat sporten of bewegen. Voet- of basketballen in het donker kan sowieso niet en sporten, zoals hardlopen, worden dan ook lastig. Niet alleen vanwege de sociale veiligheid, maar ook omdat je bijvoorbeeld het pad niet goed kan zien, waardoor het risico op struikelen vergroot.

In 1950 waren er 10x zoveel kinderen als auto's, in 2003 waren er 2x zoveel auto's als kinderen.²

Gezonde omgeving voor kinderen

Tot halverwege de jaren '70 speelden kinderen vooral op straat. Daarna werd die meer gemonopoliseerd door auto's. Verkeersonveiligheid in combinatie met de opkomst van TV, computer en mobieltje zorgt ervoor dat kinderen veel minder buiten spelen en dikker en dikker worden. Omdat steeds meer gezinnen in onze (binnen)steden wonen, verdient deze doelgroep extra aandacht. Veel partijen vragen aandacht voor dit fenomeen. Zo schreef De SP in

¹ 'Het einde van 'verder = beter' is nabij', Daan Zandbelt, CRa, Panorama in de praktijk #2 2020

² 'De nieuwe generatie stadskinderen', Felder, N. en Karsten, L. (2004)

2020, in samenwerking met stichting Jantje Beton, het manifest 'Laat kinderen buitenspelen! En ook via www.kenniscentrumsporten-bewegen.nl lees je de roep om het buitenspelen te stimuleren. De auteurs van 'Prettige Plekken, Handboek Mens & Openbare ruimte' pleiten ervoor om bij het maken van een kindvriendelijke openbare ruimte te beginnen bij het verkeer. Pas daarna moet je denken aan het inrichten van sport- en speelplekken. Het handboek onderscheidt in afnemende mate van kindvriendelijkheid: autovrije buurt, autovrije straat, woonerf (15 km/u) en 30 km-gebied. Ook het tijdelijk afsluiten van straten voor spelen past in deze visie.

Als de verkeersveiligheid op orde is, kan worden gekeken naar de spreiding en grootte van alle openbare ruimte. Pleintjes, parken, plantsoenen en routes die relatief dicht bij de woning (maximaal 150-200 meter) liggen, kunnen vaak met relatief kleine ingrepen (beter) geschikt worden gemaakt om te spelen. Vanwege de sociale veiligheid moeten informele én formele speelplekken en ook de loop- of fietsroutes ernaartoe in het zicht liggen. Ze lopen dus niet langs 'enge bosjes' en zijn in de winter verlicht. Op speelplekken moet ook voldoende vrije ruimte zijn, zodat kinderen er lekker kunnen rondrennen. Als een deel van de vrije ruimte vlak en verhard is, kunnen ze bijvoorbeeld rolschaatsen, fietsen, hinkelen of touwtje springen. Hoogteverschillen of een kleurrijke ondergrond nodigen uit tot variatie in spelen. Veel standaard toestellen, zoals 'wipkippen' of lage glijbanen, zijn voor kinderen al snel te kinderachtig. Bied hen meer uitdagingen om te klimmen, te ontdekken en vooral ook te sporten.



Het afsluiten van straten heeft een groot effect op speelgedrag.

Zodra een straat (tijdelijk) is afgesloten, hoeft je kinderen niets meer te vertellen. Ze brengen spontaan speelgoed, stoepkrijt of rolschaatsen mee en gaan, soms misschien wel voor het eerst, met hun buurkinderen spelen. Kinderen blijken bij een afsluiting een groot deel van de tijd (70%) daadwerkelijk buiten te zijn, waarbij ze gemiddeld 16 minuten per uur matig intensief bewegen.

Uit onderzoek komt verder naar voren dat door het regelmatig afsluiten van straten mensen hun straat als vriendelijker en veiliger ervaren. Ouders durven hun kinderen meer zelfstandigheid te geven, obesitas onder kinderen neemt af en de gemeenschapszin wordt versterkt.^{3,4}

³ Why temporary street closures for play make sense for public health van Playing Out, 2016

⁴ Street play initiatives in disadvantaged areas: experience and emerging issues, Tim Gill, 2016



Skatebanen moeten voldoen aan specifieke criteria. Betrek de gebruikers bij het ontwerp.

Sportveldjes en sportvelden

Kinderen vanaf een jaar of acht zijn dol op voetbal. Omdat zij het liefst dichtbij huis sporten en spelen, is het van belang dat er trapveldjes middenin de wijk zijn. Veel veldjes zijn in praktijk te groot en daardoor intimiderend voor kinderen. Ook komt het voor dat een veld al 'gekoloniseerd' is door oudere kinderen. Het is daarom van belang dat op grotere locaties meerdere mogelijkheden zijn om te voetballen. Dit kan door 'doeltjes' aan de zijanten van het veld te plaatsen of een klein trapveldje naast het grote veld te creëren. Ook zijn basketbalveldjes, skatevoorzieningen of bijvoorbeeld BMX-banen van belang. De behoefte hieraan is locatie gebonden, dus onderzoek vooraf of in een buurt hieraan behoefte is. Voor tieners en volwassenen is de ligging minder van belang, omdat zij ook met de fiets of de scooter naar hun favoriete sportveld kunnen gaan. Met name voor tieners is het van belang dat 'hun' sportveld enigszins in het zicht van woningen of een doorgaande weg ligt, zodat ze zich veilig(er) voelen. Ook als er weinig sporters en/of bezoekers aanwezig zijn. De aanwezigheid van zitgelegenheid naast het veld en eventueel een waterpunt wordt door alle sporters gewaardeerd.

Het belang van lopen

Lopen heeft veel voordelen, blijkt uit het onderzoek Living streets uit 2020 van Transport for London. Zowel voor de voetganger zelf, want het is gezond, makkelijk en een gratis vervoermiddel. Maar ook voor zijn omgeving, want het geeft betere luchtkwaliteit, meer levendigheid op straat, minder sociale uitsluiting en criminaliteit én het stimuleert toerisme. In de publicatie 'Een gezonde stad te voet' van het vorige College van Rijksadviseurs wordt gesignaleerd dat de ruimte voor voetgangers vaak wordt gevormd door hetgeen overblijft, nadat gemotoriseerd vervoer en fietsverkeer met hun vele regels en eisen de openbare ruimte hebben ingenomen. Dat moet anders, volgens deze adviseurs. Daarnaast is een fijnmazig stratenpatroon aantrekkelijker voor de voetganger dan een grofmazig, omdat elk kruispunt een kans biedt om een ander te ontmoeten.



Een te smal voetpad nodigt niet uit om samen te wandelen.

Alles op loop- en fietsafstand

Het populaire en van oorsprong Franse concept van de '15-minutenstad' stelt dat de meeste basisbehoeften voor inwoners binnen een kwartier lopen of fietsen te bereiken zouden moeten zijn. De auto blijft dan wel onderdeel van de stad uitmaken, maar bepaalt niet langer de schaal of vorm ervan. In de ideale '15-minuten-stad' zijn er drie zones:

1. De '5 minuten lopen zone', waar zo'n 2.600 bewoners hun basisbehoeften kunnen vinden bij kleine ondernemingen. Deze zone heeft een klein centrum.
2. De '15 minuten lopen of 5 minuten fietsen zone', is voor 23.000 bewoners en heeft ook scholen, winkels, apotheken en parken voor bewoners van meerdere wijken.
3. De '15 minuten fietsen zone' voor minimaal 350.000 mensen met ook alle andere soorten culturele, maatschappelijke en commerciële voorzieningen en de grootste werkgevers van de regio.

In Nederland wordt wel gesproken van de 10-minutenstad.

Verdichting versus ruimte voor gezond gedrag

Zo'n zeventig procent van de Nederlanders woont in een stedelijke omgeving en onze steden groeien nog steeds. De manier waarop ze groeien, varieert van plaats tot plaats, maar de trend is 'duurzame stedenbouw'. Dat wordt in Amerika *smart growth* genoemd.

De nadruk ligt daarbij op een compacte leefomgeving met een vitaal centrum met winkels en voorzieningen en kwalitatief hoogwaardig groen en een grote variatie aan (hoogbouw)woningen. Hierbij is de trend om steeds hoger te bouwen tot wolkenkrabbers aan toe. Bij verdichting van onze leefomgeving zien velen vooral problemen. Maar verdichting biedt ook veel kansen voor de gezondheid. We hebben meer keuze 'om de hoek', waardoor minder mensen de auto pakken of zelfs helemaal geen eigen auto meer hebben. Er is dan minder ruimte nodig voor parkeren en verkeer. Dit levert weer ruimte op voor bijvoorbeeld groen en water, wat goed is voor het verminderen van hittestress en de overlast van piekbuien. Dat maakt de leefomgeving ook aantrekkelijker. En meer mensen op straat zorgt automatisch voor meer sociale veiligheid.

Het is uiteraard een uitdaging om in verdichte wijken te zorgen voor voldoende en gezonde openbare ruimte, waar iedereen lekker kan wandelen, hardlopen, fietsen, spelen, sporten, ontmoeten of gewoon 'zijn'. Elke doelgroep blijkt daarvoor specifieke behoeften te hebben (zie volgende pagina). Zeker in verdichtingsgebieden is slim combineren het credo. Veel beplanting en een watertappunt bij een speelplek zijn bijvoorbeeld niet alleen leuk voor kinderen en hun ouders, maar komen ook de sporters ten goede. Straatmeubilair kan twee of zelfs meer functies hebben. Denk aan lange plantenbakken met brede betonnen banden, waar skaters overheen kunnen glijden. Of bankjes, waar je op kunt zitten, maar ook yoga-oefeningen kunt doen.



Voldoende brede en aparte wandel- en fietspaden zijn belangrijk, zodat wandelaars en voetgangers elkaar niet in de weg zitten.

Leeftijdgebonden beweegbehoeften samengevat

De aanwezigheid van groen, water en verlichting in de avonduren en de afwezigheid van verkeer, afval en tekenen van verloedering zijn belangrijke factoren om te gaan spelen, sporten en bewegen in de openbare ruimte. Daarnaast hebben verschillende doelgroepen specifieke behoeften.

Vanaf 8 jaar

Kinderen spelen in de eigen straat of buurt. Al vanaf een jaar of zes wordt sporten steeds belangrijker. Dit geldt in toenemende mate ook voor meisjes. In buurten met veel kinderen die niet op een sportclub zitten en zelden de stad uit gaan, is het extra belangrijk dat er voldoende sportveldjes zijn.

12-18 jaar

Voetbal, basketbal, skaten en fitness zijn populair. Jongeren sporten en bewegen graag op een 'eigen' plek. Vanwege de veiligheid moet deze plek wel enigszins in het zicht van woningen liggen. De groep voetballende jongens is vaak dominant. Zorg daarom ook voor mogelijkheden voor meiden om actief bezig te kunnen zijn, zoals fitnessvoorzieningen of schommels in het zicht van het sportveld.

18-34 jaar

Jongvolwassenen waarderen de aanwezigheid van groen, water (rivieren, vijvers en kanaal), voldoende voorzieningen en zitmogelijkheden. Dit is een groep die graag buiten sport en beweegt. Vooral voetbal, bootcamps, hardlopen en fitness. Plaats fitness-toestellen nooit pal naast het pad, want goede sporters vinden het leuk om te 'showen', maar de meesten doen hun oefeningen liever wat minder pontificaal in het zicht.

35-70 jaar

Binnen deze groep zijn route gebonden sporten, zoals hardlopen en wielrennen, populair. Het liefst langs groen en water. Fietzers en wandelaars verdienen elke een eigen pad, zodat ze elkaar niet in de weg zitten. Maak, als er voldoende ruimte is, brede recreatieve fietspaden (minimaal vier meter), die zijn gescheiden van brede wandelpaden (minimaal twee meter). In de praktijk zijn veel oevers van waterwegen niet (tweezijdig) toegankelijk. Een gemiste kans, zowel voor hardlopers, wandelaars als fietsers. Deze groep waardeert de mogelijkheid tot (lunch)wandelen tijdens het werk. Helaas blinken veel bedrijventerreinen niet uit in aantrekkelijkheid. Dit kan voor relatief weinig kosten worden verbeterd door het bestaande groen – vaak voornamelijk gras en bomen – aan te vullen met halfverharde slingerpaadjes, kleurrijke heesters, kunst, eetbaar groen, fauna-voorzieningen, waterpartijen, bankjes, picknicktafels, etc.

70+ jaar

Voor ouderen is het ommetje door het groen of naar winkel of brievenbus vaak de laatste vorm van (zelfstandig) bewegen met daarbij de kans om andere mensen te ontmoeten. Hun wensen zijn: verzorgd groen, mooie architectuur, verkeersveiligheid (oversteekplaatsen!), de nabijheid van voorzieningen, voldoende zitmogelijkheden, zichtbare aanwezigheid van andere wandelaars en goede verlichting. Ook de begaanbaarheid van voetpaden (vlak en stroef) is van belang, want valangst is voor veel ouderen de belangrijkste reden om niet meer naar buiten te gaan. Elke vijf minuten belandt er een 65+-er op de spoedeisende hulp door een val. Dat is ruim 100.000 per jaar, waarvan een kwart als gevolg van struikelen.



Mensen lopen graag door groen en langs water, maar deze groene strook nodigt niet uit tot wandelen.



Tegen relatief lage kosten is hier door een pad te maken een goed gebruikte beweegmogelijkheid gecreëerd.

Over de auteur

Kyra Kuitert is gefascineerd door de relatie tussen de mens en zijn omgeving. Tijdens haar werk en vele reizen heeft zij altijd haar ogen (en camera) goed de kost gegeven. Zij onderzoekt de ruimtelijke voorwaarden voor een veilige, sociale, aantrekkelijke en beweegvriendelijke openbare ruimte. Omdat er weinig informatie bleek te zijn over de relatie tussen gebruik en openbare ruimte hebben Kyra Kuitert en Rosemarie Maas, gebaseerd op eigen ervaring, literatuur- en locatieonderzoek en de input van een expertgroep, 'Prettige Plekken' geschreven. Daarnaast organiseren zij de masterclass 'Gezonde Openbare ruimte', die volop inspiratie biedt voor het maken van gezonde omgevingen. Je leert 'kijken door de bril van de gebruiker' en krijgt handvaten om beter te communiceren met andere sectoren. Deze masterclass duurt een dagdeel en is interessant voor beleidsmakers, planologen, stedenbouwkundigen, landschapsarchitecten en mensen werkzaam in welzijn en (preventieve) gezondheidszorg.

Meer weten?

Stuur dan een mail naar lilian.tieman@hetccv.nl

Dit is het vierde artikel uit de serie 'Vijf uitdagingen voor sociaal veilig ontwerp en beheer in de huidige stedenbouw' in opdracht van het CCV.

Auteurs: Kyra Kuitert ©RCE
Eindredactie: Anita Hilhorst
Foto's: Kyra Kuitert, Pixabay

Redactie: Lilian Tieman MBA
Vormgeving: CO3, Woltera Niemeijer
Publicatiedatum: maart 2022

CCV centrum voor
 criminaliteitspreventie en
 veiligheid