

Hoe ontwerp je een beweegvriendelijk (stads)park voor vrouwen en meiden?



Park de groene Ster, Leeuwarden (foto Jeroen Hoyng)

Kenniscentrum Sport & Bewegen

Jeroen Hoyng

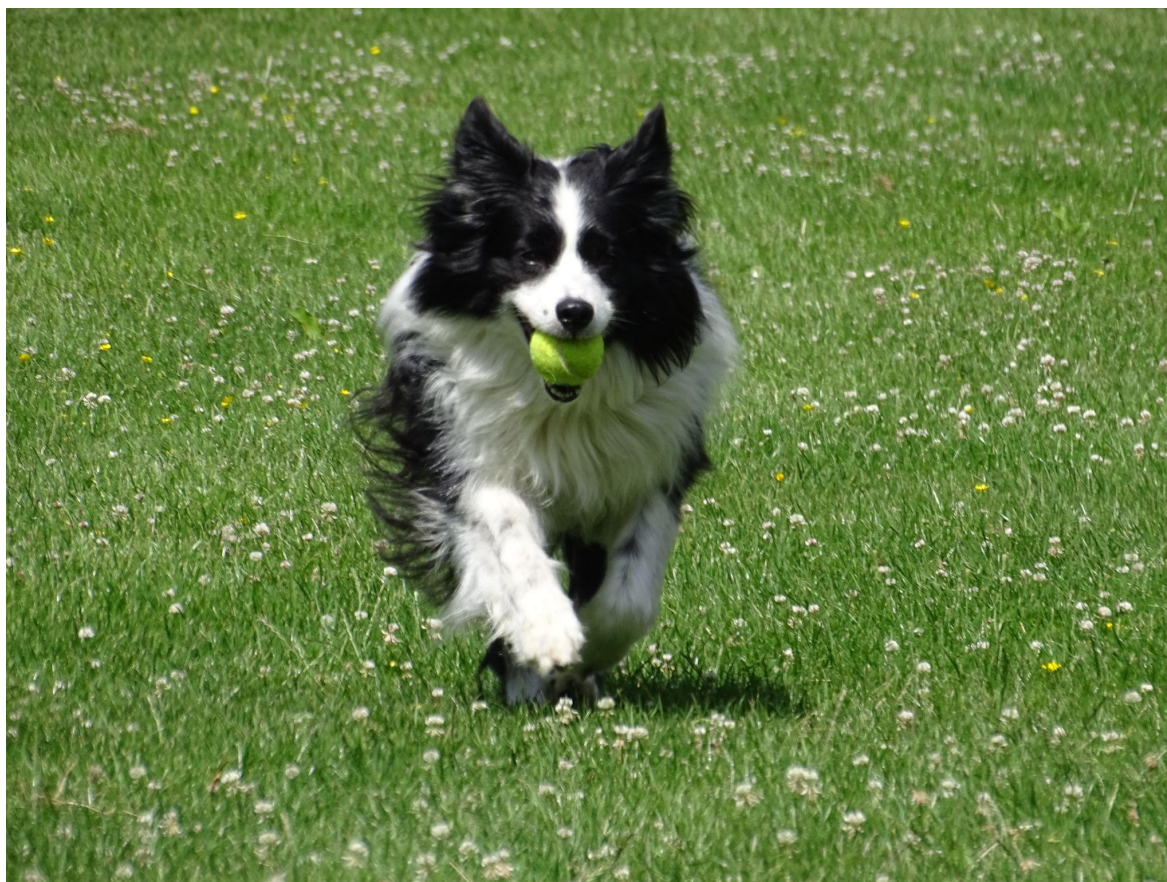
Utrecht, september 2023

De Woonopgave van het kabinet om 900.000 woningen te bouwen zal hoofdzakelijk gerealiseerd worden door verdichting in de bebouwde kom. Het is mooi dat het groene buitengebied zoveel als mogelijk wordt ontzien. Echter is het behoud van groene ruimte in de stad van grote waarde ten aanzien van klimaat en gezondheid (1). Stadsparken bieden ruimte voor beweging, ontspanning, ontmoeting en recreatie voor iedereen. Maar geldt dit ook voor meiden en vrouwen? In dit artikel geven we tips voor ontwerp, activatie, onderhoud, beheer en toezicht voor stadsparken om het gebruik van parken door meiden en vrouwen te stimuleren.

Een stadspark biedt ruimte voor bewegen

Stedelijke omgevingen als (stads)parken kunnen lichaamsbeweging stimuleren. Vooral door verschillende voorzieningen en bestemmingen toe te voegen en door de omgeving beter geschikt te maken voor actief gebruik (2). Stadsparken bieden ruimte voor vooral informele, flexibele en ongebonden vormen van sport en hebben de potentie voor het stimuleren van sporten, bewegen en een gezonde leefstijl (3). Een stadspark geeft mogelijkheden voor diverse vrijetijdsactiviteiten (wandelen, joggen, sporten, spelen, zwemmen, vissen, informele ontmoetingen en evenementen) en utiliteits of functionele activiteiten (hond uitlaten, lopen naar winkel, fietsen naar werk, steppen naar school, wandelend vergaderen, ...) (4).

In eerdere publicaties ([Groen als beweegvriendelijke omgeving](#) en ook specifiek voor [jeugd](#), [volwassenen](#) en [ouderen](#)) zijn de effecten van groen op sport, spelen en bewegen beschreven.



Hond uitlaten in het park (foto Jeroen Hoyng)

Zijn stadsparken toegankelijk voor iedereen?

De aanwezigheid van een park wil nog niet zeggen dat mensen daar ook lichamelijk actief gaan zijn. Parken zijn niet altijd toegankelijk want er zijn parken met exclusiviteitsclaims (lidmaatschap), een ten dele openstelling (i.v.m. broed- of jachtseizoen) of vormen van apartheid (uitsluiting van bepaalde groepen zoals [vrouwen in Afghanistan](#)). Maar groepen mensen kunnen zichzelf ook uitsluiten van groene ruimten als ze het gevoel hebben dat de ruimte wordt gedomineerd door een bepaalde andere groep gebruikers of als ze zich onveilig voelen (5). Parken creëren belangrijke kansen voor sociale integratie, maar ze kunnen ook sociale verdeeldheid versterken (5).

[Voorbeeld: Premier Abiy Achmed van Ethiopië heeft de presidentiële paleistuin in Addis Abeba opengesteld als stadspark. Iets wat ondenkbaar was bij zijn voorgangers. De bevolking maakt er ook graag gebruik van. Maar vanwege veiligheidsredenen worden toeristen afgeraden alleen het park in te gaan.]

De subjectieve veiligheid is van groot belang met betrekking tot het gebruik van een park. In Groot-Brittannië voelen vrouwen zich overdag in een park drie keer vaker onveilig dan mannen. Parken worden als minder veilig ervaren dan het openbaar vervoer, woonwijk en/of winkelstraten. In het donker voelt vier van de vijf vrouwen in Groot-Brittannië zich onveilig als ze alleen in een park lopen, vergeleken met twee op de vijf mannen (6). In Nederland voelen vrouwen zich ook vaker onveilig dan mannen, zowel in de eigen buurt (17 procent tegen 11 procent) als in het algemeen (42 procent tegen 24 procent) (7). Sociale veiligheid is een belangrijke factor bij de [werkzame mechanismen](#) van een beweegvriendelijke omgeving: meer mensen maken gebruik van een park als die sociaal veilig is en "als meer mensen de buitenruimte gebruiken leidt dat tot positievere gevoelens van sociale veiligheid" volgens Prins et al. (8).

Het rapport '[Naar meer gendergelijkheid in de sport](#)' van de Europese commissie (9) stelt dat elk EU-land veilige openbare ruimte voor binnen- en buitensport moet ontwikkelen en dat er gelijke toegang is tot voorzieningen. In de Emancipatienota 2022-2025 (2022) staat dat het kabinet inzet op "het vergroten van de veiligheid van vrouwen en lhbtq+ personen in de fysieke openbare ruimte" en het creëren van veilige sportomgevingen. Dus voor gemeenten en ontwerpers is het de taak om hieraan bij te dragen en hopelijk o.a. de [achterstand van meisjes in bewegen en sportparticipatie](#) te verminderen.



Park Bosberg in Appelscha (foto Jeroen Hoyng)

Ontwerpprincipes voor beweegvriendelijke (stads)parken voor vrouwen

Wat zou kunnen bijdragen aan het verhogen van de sociale veiligheid, zodat meer vrouwen en meisjes gebruik gaan maken van een (stads)park? Het Handboek Veilig Ontwerp en Beheer (10) gaat uit van vier algemene vuistregels.

1. Zorg voor overzichtelijkheid en zichtbaarheid.
2. Zorg voor eenduidige en duidelijke zonering.
3. Zorg voor toegankelijkheid of juist ontoegankelijkheid.
4. Zorg voor een aantrekkelijke omgeving.

Het Britse [safer parks consortium](#) heeft in 2023 (11) een groot onderzoek uitgebracht met vele aandachtspunten voor ontwerp, activatie en organisatie van parken om de toegankelijkheid voor meisjes en vrouwen te verbeteren. Hieronder volgt een opsomming van de ontwerptips voortgekomen uit dit onderzoek dat is ingedeeld in de drie onderdelen van het model beweegvriendelijke omgeving ([BVO-model](#)) (12): hardware (fysieke leefomgeving), software (sport- en beweegaanbod) en orgware (organisatie van zichtbare aanbod).

Hardware

Hou bij het ontwerp van parken rekening met de wensen van meiden en vrouwen en zorg voor meer sociale veiligheid. Ontwerptips uit onderzoek van het safer parks consortium (11) zijn:

- Zorg voor (openbare) vervoersverbindingen van en naar het park.
- Verbind wandel- en fietsroutes met en door het park. Actieve mobiliteit zorgt voor meer gebruik van het park.
- Ontwerp een rondweg voor wandelaars/hardlopers rond het hele park.
- Zorg dat de paden in het park voldoende breed zijn voor gebruik door wandelaars, rolschaatsers en fietsers en voorkom te scherpe bochten.
- Voorzie in meerdere ingangen van het park en vluchtroutes.
- Zorg voor goede zichtbaarheid met zichtlijnen van en naar veelgebruikte ruimtes en ingangen van het park.
- Denk bij heuvels in het park aan de vorm (S-shape) en begroeiing van de heuvel, maar ook aan het plaatsen van bankjes of een beklimbaar kunstobject bovenop.
- Realiseer voorzieningen in het park die mensen aantrekken (café, kiosk, openbaar toilet, outdoor fitness en sociale zitplekken), zorg dat deze voorzieningen regelmatig open zijn en positioneer populaire plekken voor meiden en vrouwen bij de drukke delen van het park.
- Deel grote ruimtes in het park op in kleinere ruimtes, zodat meerdere plekken met een breder scala aan activiteiten mogelijk zijn. Hierdoor is de kans groter dat er meer mensen in het park komen en het voorkomt dat de ruimte wordt gedomineerd door één groep van gebruikers.
- Plaats goede bewegwijzering in het park voor hoofdroutes, uitgangen en voorzieningen. Meest relevant zijn consistente richtingspijlen (kleur en lettertype), totale afstand van de route en lokale (nood)informatie.
- Plaats bankjes niet alleen langs het voetpad (zeer bruikbaar voor ouderen), maar zorg ook voor alternatieve sociale zitplaatsen (halfgrond, tegenover elkaar, U- of L-vorm). Zodat meiden en vrouwen tegenover elkaar kunnen zitten, met elkaar kunnen praten en minder kans hebben om blootgesteld te worden aan commentaar van voorbijgangers.
- Plaats geschikte verlichting in het park. Hou in het lichtontwerp rekening met kleur, gelaagdheid en locatie. Te sterke verlichting kan de omgeving donkerder doen lijken en dus onveiliger voelen. Belangrijke plekken voor verlichting zijn in- en uitgangen van het park, hoofdroutes en voorzieningen als de fietsenstalling en het informatiebord. Verticale verlichting (bijvoorbeeld op struiken, boomstammen

- of muren) kan het gevoel van veiligheid vergroten. Gebruik in gebieden waar geen verlichting mogelijk of geschikt is, reflecterende ondergronden of paaltjes.
- Voorkom dat voorzieningen die vooral door jongens/mannen worden gebruikt (sportvelden, skatepark, BMX-baan) gegroepeerd zijn in het park en biedt alternatieve routes aan, zodat meiden en vrouwen de keuze hebben om deze gebieden te vermijden .
 - Denk ook aan [plekken voor tienermeiden](#) met bijvoorbeeld sociale zitplaatsen, hangmatten, schommels, trampolines en fitnessapparatuur, die zijn opgesteld in een groep of kring om actief met elkaar te kletsen.
 - Voorkom het plaatsen van hekwerk rond sport- en speelplekken in het park. Hoge omheiningen, hagen, gesloten poorten en afgesloten ruimtes maken het vluchten moeilijker. Overweeg daarentegen het gebruik van alternatieven, zoals niveau veranderingen, kleur, beplanting of verschillen in ondergrond.
 - Overweeg het faciliteren van picknickplekken in het park. Bij bepaalde groepen mensen zorgt dit ervoor dat gezinnen gezamenlijk naar het park komen.
 - Overweeg namen van vrouwen bij de naamgeving van een park, van straten en van plekken in het park. Denk ook aan vertegenwoordiging van vrouwelijke kunstenaars in beelden en kunstobjecten. Dit kan bijdragen aan het gevoel van erbij horen en welkom zijn in het park.
 - Garandeer dat er een direct beschikbaar wifi en telefoonsignaal is in het park; bellen naar ouders, vrienden of partners is een belangrijke factor voor het gevoel van veiligheid.



Bankjes in halve maanvorm, wel slechts te bereiken over het gras (foto Jeroen Hoyng)

Software

Naast het ontwerp van parken (hardware) is het belangrijk dat meiden en vrouwen worden gestimuleerd en uitgedaagd om naar (stads)parken te komen door het aanbieden van activiteiten en evenementen. Tips uit onderzoek van het safer parks consortium (11) zijn:

- Zorg voor reuring, waardoor meer mensen naar het park komen. De aanwezigheid van andere mensen zorgt dat men zich sociaal veiliger voelt en tevens meer gaat bewegen (zie [werkzame mechanismen](#)). Het is wel afhankelijk van welke mensen er in het park aanwezig zijn (geen drugsverslaafden, dronken mensen of groepjes mannen).
- Organiseer activiteiten voor meiden en vrouwen. Denk niet alleen aan sportactiviteiten, maar ook aan natuureducatie, boekenclubs, creatieve lessen, etc. Gebruik hiervoor locaties in het park die makkelijk te vinden zijn en veilig te bereiken zijn.
- Publiceer het activiteitenprogramma buiten het park en de huidige gebruikers.
- Stimuleer bedrijven, zoals foodtrucks, aanbieders van bootcamps, yoga- en/of tai chi, persoonlijke trainers, scholen en kinderopvang, om gebruik te maken van het park.
- Maak openingstijden van de voorzieningen in het park en aanwezigheid van park personeel bekend (informatiebord, lokale websites), zodat vrouwen hun bezoek kunnen plannen en ze weten dat er andere mensen aanwezig zijn. Controleer of de faciliteiten nauwkeurig in kaart zijn gebracht op Google.
- Onderzoek of georganiseerd vervoer naar specifieke activiteiten in het park, vrouwen en meisjes aantrekken die anders niet naar het park zouden gaan. Indien dat zo is, denk na over regelen van georganiseerd (actief) transport (bijvoorbeeld samen lopen of fietsen naar het park).



Mom in Balance, Park Sonsbeek Arnhem (foto Marieke Verhaaf)

Orgware

Naast het ontwerp van parken (hardware) en de activiteiten in parken (software) kan toezicht, onderhoud en beheer ook bijdragen aan het veiliger voelen in een park.

Toezicht en handhaving

Toezicht houden kan zowel formeel (politie, stadswacht, BOA, beveiliging), semiformeel (conciërge, conducteur, groenbeheerder, buurtsportcoach) als informeel (omwonende, passant) (10). Tips uit onderzoek van het safer parks consortium (11) zijn:

- Zorg voor handhaving (gezagsdragers) die zichtbaar is met herkenbare uniforms.
- Organiseer werktijden zodanig dat de aanwezigheid van personeel in het park zo maximaal mogelijk is. Geef prioriteit aan het bieden van een zichtbare aanwezigheid van parkpersoneel in tijden van schemering, zoals de namiddag in de winterperiode.
- Overweeg een genderbalans in het parkpersoneel. Vrouwelijk parkpersoneel en handhaving hebben de voorkeur bij meiden.
- Geef alle medewerkers en organisatoren een centrale telefoonnummer om incidenten te melden.
- Moedig medewerkers aan om met parkgebruikers in contact te komen. Door bijvoorbeeld te vragen naar de ervaringen van de parkgebruikers, zodat met deze informatie gerichte verbeteringen kunnen worden doorgevoerd.
- Overweeg hulppunten in het park en/of camera's. Er is tot nu toe geen bewijs over de effectiviteit, maar het kan nuttig zijn in gebieden waar het telefoonsignaal of wifi beperkt is, of als iemands telefoon is verloren of gestolen.

Onderhoud en beheer

Onderhoud en beheer zijn bepalend voor de aantrekkelijkheid van een park. Tips uit onderzoek van het safer parks consortium (11) zijn:

- Hou begroeiing en struiken laag langs voet- en fietspaden, met name is dit belangrijk bij ingangen, hoeken en kruispunten. Voorkom dat door begroeiing zichtlijnen verdwijnen.
- Voorkom te dichte en te hoge begroeiing in directe omgeving van sport- en beweegvoorzieningen. Bomen die schaduw geven zijn goed om te beschermen tegen zonlicht.
- Verhoog indien mogelijk de onderkant van de boomkruinen tot boven hoofdhoogte zodat er onderdoor zicht is.
- Zorg voor een goede balans tussen openheid en een rijke natuurlijke omgeving, want een kale vlakte kan saai zijn, waardoor het gebruik kan ontmoedigen.
- Hou het park en straatmeubilair schoon. Verwijder graffiti en repareer vandalisme.
- Zorg dat mensen defecte verlichting kunnen melden en vervang kapotte verlichting zo snel mogelijk. Zorg ook dat vegetatie niet de verlichting belemmert.
- Controleer regelmatig dat de bewegwijzering bordjes zichtbaar zijn en de juiste richting aanduiden.

Samenwerking & burgerparticipatie

Als omwonenden bereid zijn om zich actief in te zetten voor het park (bijv. door activatie, toezicht, onderhoud etc.) leren ze elkaar kennen en voelt het park veiliger (sociale duurzaamheid). Tips uit onderzoek van het safer parks consortium (11) zijn:

- Zorg voor diversiteit en streef naar een goed evenwicht tussen mannen en vrouwen bij alle parkcommissies en besluitvormende organen.
- Betrek bewoners en ondernemers uit de buurt voor het ontwerp, herinrichting en onderhoud van het park. Nodig lokale vrouwen- en meisjes (zowel gebruikers als niet-gebruikers, jong en oud, etniciteit, met of zonder beperking, religie) uit voor een schouw van het park om aandachtspunten te verzamelen.

Burgerparticipatie in Rotterdam bij het ontwerp van nieuw Nelson Mandelapark

Een deel van de Rotterdamse Maashaven wordt gedempt om het Nelson Mandelapark aan te leggen. Beweging, ontspanning en ontmoeting staan hier centraal. De gemeente heeft voor het participatietraject bewoners, ondernemers en jongeren van 12 tot 18 jaar uit de directe omgeving benaderd (Afrikaanderwijk, Bloemhof, Katendrecht en Tarwewijk). Begin 2022 mochten bewoners in bijeenkomsten hun ideeën kenbaar maken. Ongeveer 650 mensen hebben online gereageerd en er zijn ongeveer 250 mensen aangesproken in straatinterviews, inloopsessies en workshops. De mensen geven aan dat ze vooral willen wandelen en hardlopen, maar ook yoga, bootcamp, skaten, (panna)voetbal en basketbal.

Hoewel vele bewoners zijn geconsulteerd was het opvallend dat er in het eerste ontwerp weinig rekening was gehouden met ruimte voor meiden en vrouwen. Rotterdam heeft naar aanleiding van feedback een onderzoek uitgezet.

Meer info in dit [reactiedocument Nelson Mandela park](#)



Twee dames zitten in de schaduw in Dokkum naast ijsfontein van kunstenaars Birthe Leemeijer. (foto Jeroen Hoyng)

Ga voor meer tips en ontwerpprincipes naar [de pagina over meiden en vrouwen](#) van de [inspiratiegids inclusieve beweegvriendelijke omgeving](#)

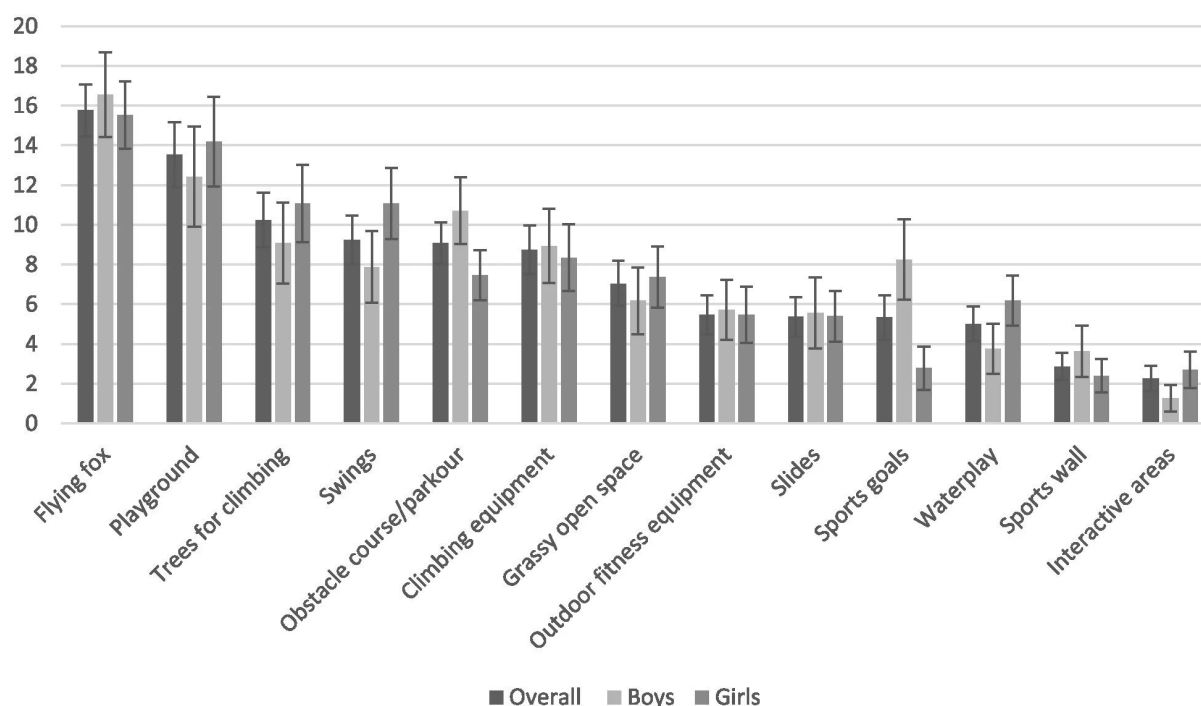
Ontwerpprincipes beweegvriendelijke (stads)parken voor meiden

Om ervoor te zorgen dat parken aantrekkelijk zijn voor kinderen om lichamelijk actief te zijn, kunnen verschillende elementen in het park worden opgenomen, zoals: klimbomen en rotsen, liggende boomstammen op de grond, doorsluipbare struiken met open plekken, hoogteverschillen, open water, spannende paadjes met verschillende ondergronden, zit- en schuilplekken (13). Zorg hierbij voor losse elementen waar kinderen vrij hun creativiteit op kunnen loslaten, zoals stenen, keien, kiezels, takken, bloemen, bladeren etc. Denk tijdens het ontwerp en de realisatie van het park aan de [verschillende soorten beweegvormen](#) zoals klimmen, slingeren, balanceren, draaien, springen, rollen en kruipen. Meer info vind je [in dit artikel ontwerp groene ruimte](#).

Meisjes 5-10 jaar

Het Amerikaanse onderzoek van Marquet et al. (14) in 20 parken in New York laat zien dat er minder meisjes naar het park gaan dan jongens van 5-10 jaar. Dat verschil neemt toe als ze tieners zijn. Binnen de groep meisjes 5-10 jaar waren meisjes met een latino of Aziatische achtergrond vaker in het park geteld dan meisjes met een blanke of Afrikaanse-Amerikaanse achtergrond.

Uit het onderzoek van Veitch et al. (15) blijkt dat jongens en meisjes op deze leeftijd niet heel afwijkende voorkeuren hebben voor speelelementen in het park. Beide hebben de grootste voorkeur voor een zipline en grote avontuurlijke speeltuinen. Meisjes geven iets hogere score aan klimbomen, schommels, open grasvelden en speelwater dan de jongens. Hoe meer speelelementen aanwezig zijn, hoe meer bezoekers van alle leeftijden de speeltuin bezoeken en aan fysieke activiteiten in het park deelnemen (16).

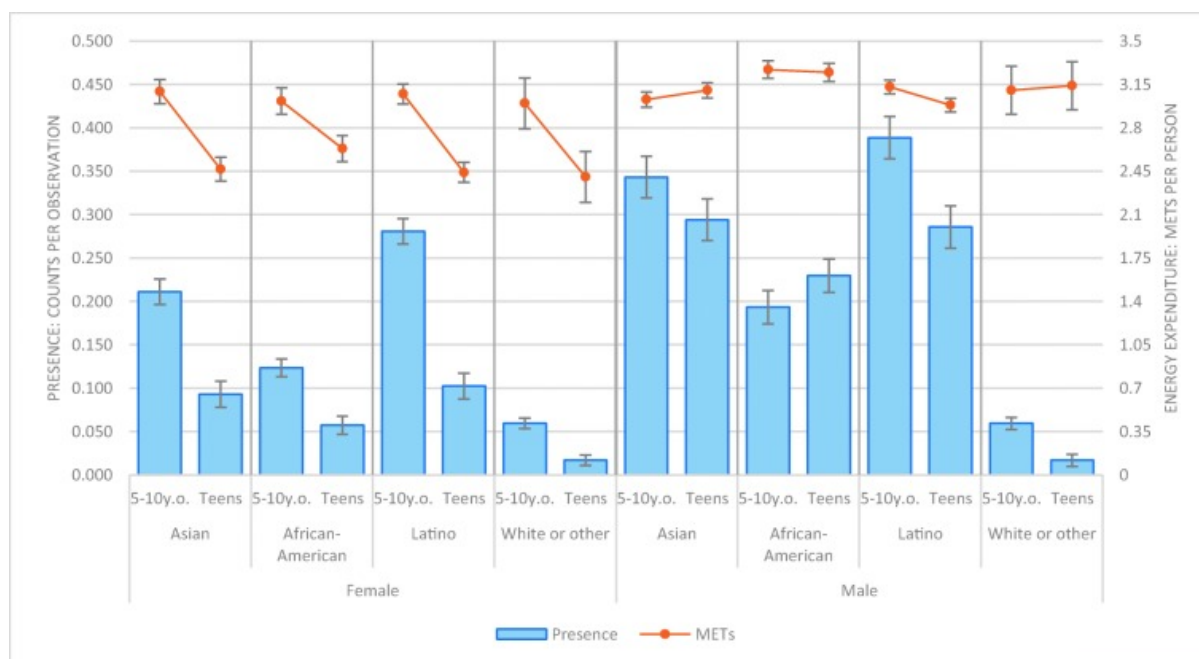


Grafiek x. Relatieve belangrijkheid scores voor het stimuleren van lichaamsbeweging bij kinderen (bron: Veith e.a., 2021)

Let op: zorg dat speelplekken meerdere uitgangen hebben, want met slechts één in-/uitgang voelen meiden zich gevangen en dat is een van de redenen waarom meisjes zich niet op hun gemak voelen in openbare speelruimtes (11).

Tienermeiden (11 - 16 jaar oud)

Het onderzoek van Marguet et al. (14) laat zien dat tienermeiden minder in parken komen dan de 5-10 jarige meisjes. De grootste daling is in dit Amerikaanse onderzoek te zien bij meiden met een latino of Aziatische achtergrond. De resultaten van dit onderzoek voorspellen ook een daling van het energieverbruik wanneer de leeftijd verandert van 5 tot 10 jaar naar tieners waarbij variabelen als dag van de week, tijd van de dag en type activiteit constant worden gehouden.



Grafiek x+1. Verschil in park aanwezigheid van kinderen en tieners en energieverbruik, naar geslacht en ras-etniciteit (bron: Marguet et al., 2019)

In het onderzoek van Cohen et al. (17) kwam naar voren dat meiden van 11-12 jaar meer bewegen als in de buurt van hun huis (< 800 meter) parken zijn met speeltuinen, basketbalvelden, multifunctionele ruimte (gymruimte), wandelpaden, zwembieden en routes. Populaire elementen in een speeltuin zijn een lange glijbaan, een zipline en 360 schommels (18). Als het nabijgelegen park is uitgerust met straatverlichting, schijnwerpers, schaduwrijke plekken en drinkfonteinen wordt er meer bewogen. Daarentegen is het wonen in de buurt van parken met skateboardgebieden en grasvelden voor sportactiviteiten negatief gerelateerd aan de fysieke activiteit van meisjes Cohen et al. (17). Uit het onderzoek van Veith et al (18) blijken de volgende kenmerken van het parkbezoek te ontmoedigen: borden met regels (vooral "geen honden toegestaan" maar ook "honden aangelijnd", "geen luide muziek" of "niet roken"), afwezigheid van een speeltoestellen, zwerfafval, graffiti, skatepark en rokende mensen.

Tienermeiden gebruiken parken vooral om te wandelen met familie, vrienden, de hond of alleen, om vrienden te ontmoeten en om te spelen met speelelementen (15).

Tienermeiden hebben een voorkeur voor speelelementen die de mogelijkheid geven om te kletsen en dus sociale interactie en fysieke activiteit te combineren ('dynamisch kletsen'). Denk aan schommelen, duikelen, balspelen, balanceer- en behendigheidsspelletjes, outdoor fitness, skeeleren en dansen. Meiden zijn actiever in parken als er ook andere, actieve mensen zijn (19).

Maar vergeet niet plekken en attributen waar je kunt zitten en chillen. Meer info vind je [in dit artikel over beweegvriendelijke omgeving voor tienermeiden](#).

Let wel, deze richtinggevende suggesties zijn algemeen. Wanneer je een project start voor het ontwerp van een (stads)park of groene speelplek, vraag dan vooral aan de kinderen en meiden uit de buurt naar input en suggesties. Geef daarbij niet alleen het podium aan de hardste schreeuwers, maar betrek juist de zwijgende meerderheid. Voor meer info over methoden zie dit artikel over [codesign with kids](#).



Zipline in Park de Groene Ster Leeuwarden (foto Jeroen Hoyng)

Succesvol Turia Park in Valencia

In Valencia is in verband met overlast door overstromingen de rivier Turia omgelegd naar de rand van de stad. De oude rivierbedding (ca 9 km lang) kwam droog te liggen. Het eerste plan was om van die ruimte een 10-baans snelweg te maken, maar het is volledig getransformeerd tot een recreatiepark. Het park bevat o.a. sportvelden (voetbal, honkbal, tennis), een zwembad, speeltuinen (o.a. gulliver's park), uitlaatzones voor honden (met behendigheidstoestellen), fiets- en wandelpaden en een aparte hardlooprouten van 5 kilometer. Die hardlooprouten wordt gemonitord. Volgens Enrique Orts (architect bij de gemeente Valencia) was in de maand september 2022 een record van 81.030 hardlopers die de route hebben afgelegd. Het record op 1 dag was 12 oktober 2021 van 3894 hardlopers.

Volgens Orts heeft het park een groot bereik in de stad in vergelijking met andere stadsparken (zoals Central Park, NY). Vanwege de lengte is het park bereikbaar voor mensen uit diverse delen van de stad. Ook is dit park een groene corridor naar de groene gebieden buiten de stad. Het park is een oase in de stad en dus bijzonder succesvol, maar is wel ingeklemd tussen vierbaanswegen op beide oevers.

Disclaimer

Dit artikel laat zien dat bij het vormgeven van parken rekening moet worden gehouden met meiden en vrouwen. Dit draagt bij aan het vergroten van de veiligheid van vrouwen in de fysieke openbare ruimte en het creëren van veilige sportomgevingen. Let wel, veel van de hier gebruikte onderzoeksresultaten zijn niet uit onderzoek in Nederland, dus is het de vraag in hoeverre dat ook in ons land geldt. Verder onderzoek in Nederland is dus gewenst.

Het is belangrijk om het park multifunctioneel in te richten in verband met de sociale veiligheid. Hoe meer functionaliteiten hoe meer mensen in het park komen. Maar let op dat bepaalde ontwerpprincipes niet te ver worden doorgevoerd. Een park volledig verlichten biedt schijnveiligheid (10), omdat gebruikers denken dat het park veilig is, maar dat hoeft niet zo te zijn. Schijnveiligheid is er ook wanneer er bij het gebruik van camera's geen adequate opvolging is geregeld. Bovendien kan te veel zichtbaarheid in bepaalde situaties onwenselijk zijn: transparante loopbruggen, trappen, liften e.d. zijn onprettig voor mensen met hoogtevrees, maar ook meiden en vrouwen met rokjes of jurkjes (10).

Hoewel het ontwerp, activatie en organisatie van het park kan bijdragen aan het meer gebruikmaken van het park door meiden en vrouwen, zijn niet alle bevindingen uit het onderzoek te vertalen naar handreikingen voor parkontwerpers, aanbieders van activiteiten en parkbeheerders. Zo kan de reputatie van de aanliggende wijk of de toegang tot het park van invloed zijn op het gebruik van een park. Daarnaast zijn vrouwen en meisjes ook sterk van mening dat maatschappelijke en mannelijke gedragsverandering noodzakelijk is (11).



Parkeerplaats in Californië voor auto met zwangere inzittende (foto Jeroen Hoyng)

Lees meer:

Beweegvriendelijke omgeving voor meiden en vrouwen:

- [Inspiratiegids beweegvriendelijke omgeving voor vrouwen en meiden](#)
- [Denk ook aan tienermeiden bij het ontwerpen van een beweegvriendelijke omgeving](#)
- [Meisjes en buitenspelen: op zoek naar meer gelijkheid](#)
- [Sport en bewegen voor meisjes; wat motiveert en wat belemmert ze?](#)
- [Zo stimuleer je meer gendergelijkheid in de sport](#)

Inclusief ontwerpen van parken:

- [Handbook for gender-inclusive urban planning and design](#)
- [Step by step guide: Creating parks and public places for people of all ages](#)
- [Intergenerational Parks: Design Guide for Physical Activity and Social Engagement Across Generations](#)
- [Het Stadspark als fenomeen. Kun je een succesvol stadspark ontwerpen?](#)

Effecten van groene omgeving:

- [Groen als beweegvriendelijke omgeving](#)
- [Investeer in groen voor jeugd](#)
- [Investeer in groen voor volwassenen](#)
- [Investeer in groen voor ouderen](#)

Bronnen:

1. Stuiver, M., Spijker, JH., Vries, S.de & Snep, R. (2018). [Zeven redenen om te investeren in een groene stad](#). Wageningen: Wur
2. Zhang, Y., Koene, M., Reijneveld, S., Tuinstra, J., Broekhuis, M., Spek, S. van der & Wagenaar, C. (2022). [The impact of interventions in the built environment on physical activity levels: a systematic umbrella review](#) International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume 19, Article number: 156
3. Deelen, I. (2019). [Space for sport: the interplay between the physical environment, intrapersonal factors and sports participation](#). Utrecht: Universiteit Utrecht.
4. Remme, R.P., Frumkin, H., Guerry, A.D. & Daily, G.C. (2021). [An ecosystem service perspective on urban nature, physical activity, and health](#).
5. Dobson, J., Harris, C., Eadson, W., and Gore, T. (2019). [Space to thrive: A rapid evidence review of the benefits of parks and green spaces for people and communities](#). The National Lottery Heritage Fund and The National Lottery Community Fund, London.
6. Barker, A., Holmes, G., Alam, R., Cape-Davenhill, L., Osie-Appiah, S. & Warrington Brown, S. (2022). [What makes a park feel safe or unsafe? The views of women, girls and professionals in West Yorkshire](#). University of Leeds
7. CBS. [Veiligheidsmonitor 2021](#): geraadpleegd juli 2023
8. Prins, R.G., Ruikes, D., Hoekman, R.H.A (2020). [Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving: een overzicht van de literatuur](#). Utrecht: Mulier Instituut
9. Europese Commissie, directoraat het (2022). [Naar meer gendergelijkheid in de sport : aanbevelingen en actieplan](#). Directoraat-generaal Onderwijs, Jongerenzaken, sport & Cultuur.
10. Luten, I red. (2008). Handboek veilig ontwerp en beheer. Sociale veiligheid in buitenruimten, gebouwen en woningen. Bussum: Thoth.
11. The Safer Parks Consortium (2023) [Safer parks; improving access for women and girls](#).
12. Hoyng, J. & Eck, M. van (2021). [Model Beweegvriendelijke omgeving \(BVO-model\)](#). Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen
13. Dijkhuijsen, N., (2017). De speelvriendelijke groene openbare ruimte. En hoe speelgedrag hier tot uiting komt . Dronten: Aeres Hogeschool
14. Marquet, O., Hipp, A., Alberico, C., Huang, J., Mazak, E., Fry, D., Lovasi, G. & Floyd, M. (2019). [How Does Park Use and Physical Activity Differ between Childhood and Adolescence? A Focus on Gender and Race-Ethnicity](#). In: J Urban Health. 2019 Oct; 96(5): 692–702
15. Veitch, J., Ball, K., Rivera, E., Loh, V., Deforche, B. & Timperio, A. (2021). [Understanding children's preference for park features that encourage physical activity: an adaptive choice based conjoint analysis](#), in: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume 18, Article number: 133 (2021)

16. Cohen, D., Han, B., Williamson, S., Nagel, C., McKenzie, T., Evenson, K. & Harnik, P. (2020). [Playground features and physical activity in U.S. neighborhood parks](#). Prev Med. 2020;131:105945
17. Cohen, D., Ashwood, J., Scott, M., Overton, A., Evenson, K., Staten, L., Porter, D., McKenzie, T., Catellier, D. (2006). [Public parks and physical activity among adolescent girls](#). Pediatrics. 2006;118(5):E1381–E1389
18. Veitch, J., Salmon, J., Parker, K., Bangay, S., Deforche, B. & Timperio, A. (2016). [Adolescents' ratings of features of parks that encourage park visitation and physical activity](#). in: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (2016) 13:73
19. Bocarro, J., Floyd, M., Smith, W., Edwards, M., Schultz, C. & Baran, P. (2015). [Social and environmental factors related to boys' and girls' park-based physical activity](#). Prev Chronic Dis. 2015;12:E97