Sport en bewegen in de openbare ruimte

Stimulerende omgevingen combineren met echte sportplekken

Lien Van Belle
stafmedewerker ISB
lien.vanbelle@isbvzw.be

Dag 1, sessie 1
Stimulerende omgevingen combineren met echte sportplekken
Jeroen Hoyng, adviseur NISB
Jan Matthys, coördinator Buurtsport Antwerpen
Lieze Mertens, Universiteit Gent

We hebben behoefte aan échte sportplekken, maar daarnaast willen we sport- en speelruimtes integreren in de buurt. Uitnodigende routes, omgevingsaanleg, afstand tot een sportief aanbod ... spelen voor jong en oud een rol in hun keuze voor sport, maar ook in hun dagelijkse beweging. Andere sectoren starten initiatieven, maar de aanzet vanuit sport zelf lijkt nog te ontbreken.

We zijn het erover eens dat formele infrastructuur zoals de gemeentelijke sporthal, de voetbalterreinen ... nodig zijn om een goed uitgebouwd sportaanbod te kunnen verzekeren. Maar wil je dat kinderen en volwassenen meer actief zijn in het dagelijks leven en meer bewegen? Dan moet je naast die formele infrastructuur ook rekening houden met een goede inrichting van de openbare ruimte. We willen graag een signaal geven aan de overheid, zowel op lokaal als op Vlaams vlak, dat ook sport hier een duidelijke stap naar voor moet zetten. We vertrekken vanuit drie vaststellingen:



© *NISB*

1. Openbare ruimte is een belangrijke sportieve omgeving.
Er is een evolutie aan de gang in sporten op zich. Openbaar domein wordt steeds meer beschouwd als een van de meeste gebruikte plekken om aan sport te doen. Zeker naarmate mensen ouder worden, wordt de publieke sportinfrastructuur minder belangrijk en zie je duidelijk het stijgend belang van openbare ruimte en de natuur. 61% van de sportieve populatie bij volwassenen maakt gebruik van outdoorvoorzieningen of natuurlijke locaties voor sportbeoefening.
Natuurlijke omgevingen zoals bossen, parken ... vragen dus om aanpassing. Maar ook meteen vanaf de voordeur kunnen sporten, is belangrijk. In de top vijf bij de volwassenen zie je sportief fietsen, sportief wandelen en lopen: voorkeursporten die deze vaststelling ondersteunen.

2. Bewegen als middel voor een betere gezondheid, met openbaar domein als plaats voor de dagelijkse actieve levensstijl.
Vanuit sport is dit de logica zelve, maar vanuit gezondheid heeft men nu pas die klik gemaakt. De Vlaamse overheid heeft doelstellingen geformuleerd om te werken aan de gezondheid van de Vlamingen. Een project om deze doelstelling te bereiken is 'Gezonde Gemeente'. Er zijn intussen 242 gezonde gemeenten, maar sport is hier jammer genoeg zeer minimaal bij betrokken. In een gemeente zoals Schilde, waar een dienst 'sport en gezondheid' bestaat, is dit logischerwijs wel het geval.

3. Vooral andere sectoren werken aan een aantrekkelijke omgeving.
Als we dit thema onderzoeken, merken we op het terrein dat er al verschillende voorbeelden zijn, maar niet vanuit de invalshoek sport. Jeugd, gezondheid, welzijn, mobiliteit, ruimtelijke ordening ... Er zijn genoeg mogelijke trekkers. Het is uiteraard niet altijd nodig om als sportdienst trekker te zijn, maar het is wel belangrijk om op z'n minst betrokken te zijn.

Wat is die stimulerende beweegvriendelijke omgeving?

De Nederlandse overheid zet sterk in op beweegvriendelijke omgeving (BVO) en gaf ook aan NISB[1] de opdracht om dit verder op te volgen. Volgens NISB is een beweegvriendelijke ruimte een leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te sporten en te bewegen. Dit kan in verschillende stadia van intensiteit. Het eerste stadium is dat van actief leven (met de grootste gezondheidswinst): elke dag iets kleins doen heeft meer effect dan een keer per week intensief iets doen. NISB ontwikkelde een model om de BVO vertaalbaar te maken naar de praktijk. Zij baseren zich op drie elementen:

1. Hardware
De hardware van beweegvriendelijke omgevingen zijn de fysieke voorzieningen, ofwel de plek en ruimte waar gespeeld, ontmoet en gesport wordt. Voorbeelden van hardware zijn straten, voetpaden, pleinen, parken, velden, speelplekken, multifunctionele accommodaties ...

2. Software
De sofware bevat de organisatie van sport- en beweegactiviteiten, de voorlichting en communicatie en de begeleiding.

Speelpad in Wijnegem

Praktijk



In Wijnegem stelde men zich de vraag hoe kinderen binnen de gemeente zich op een veilige manier konden verplaatsen. Ze gingen op zoek naar een kindvriendelijke verbinding tussen de sport- en speelplekken. En om te zorgen dat kinderen deze weg effectief gebruiken, werd rekening gehouden met de plekken waar kinderen regelmatig moeten zijn. Deze route maakten ze aantrekkelijk door er speelse elementen aan toe te voegen.
Er kwam een folder met een pad door Wijnegem waar sporten, spelen en bewegen als uitgangspunten werden genomen: speeltuin, trapveldje, skatebaan ... Bovendien werden ook foto's opgenomen van enkele accommodaties waar de route langskwam, bv. zwembad en sporthal. Dit is een initiatief van de jeugddienst, waar de sportplekken toch ook werden geïntegreerd.

1 Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) is een kennisinstituut dat een vitale samenleving nastreeft waarin iedereen - jong en oud - op zijn/haar manier actief is.

3. Orgware

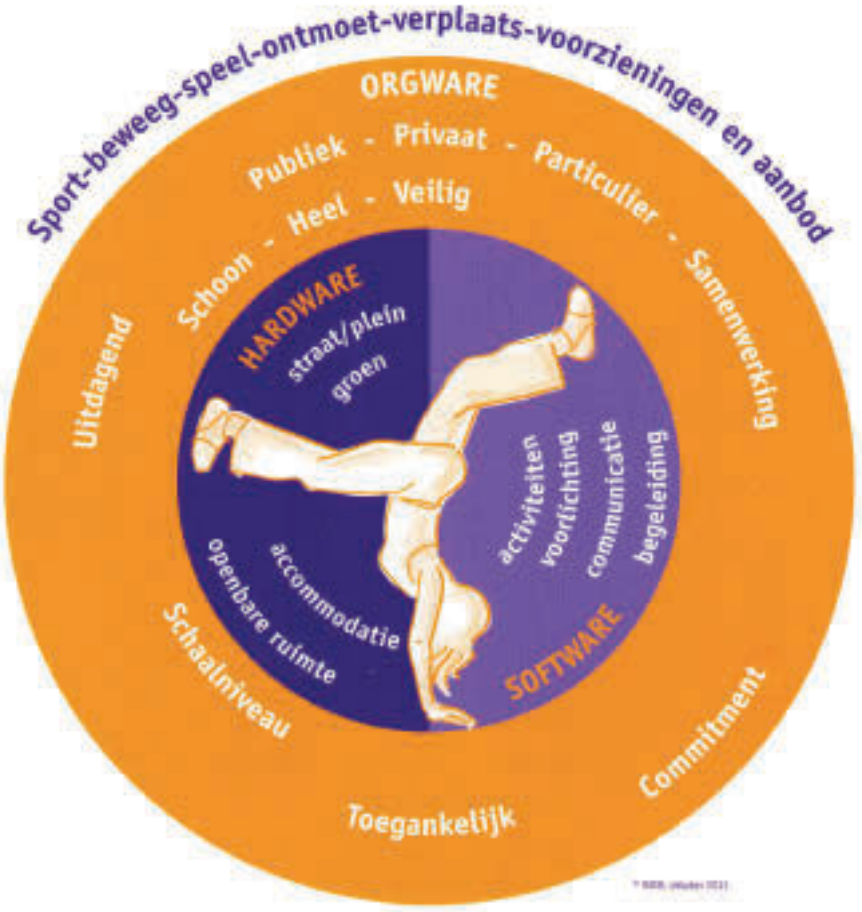
De orgware van een beweegvriendelijke aanpak is de manier waarop (hoe) een beweegvriendelijke omgeving tot stand komt. De orgware bevat de randvoorwaardelijke aspecten, aandachtspunten en procesaspecten.

De totaalaanpak gaat om een combinatie van hardware, software en orgware.

Het belang van de omgeving voor een actieve levensstijl

Studies tonen aan dat de 'walkability' van een buurt aanzet tot meer bewegen. De walkability-index omvat drie componenten: functie menggebruik (verschillende activiteiten dicht bij elkaar), residentiële dichtheid en connectiviteit. Stadskernen met veel straten en verbindingen zetten aan tot meer actieve verplaatsingen. Inwoners van landelijke buurten (met minder verbindingsstraten) doen veel minder actieve verplaatsingen (zie figuur 2).
11% van de vroegtijdige overlijdens is te wijten aan een gebrek aan lichaamsbeweging. Er is dus een duidelijke nood om Vlamingen te stimuleren tot voldoende beweging. Verplaatsingen te voet kunnen eigenlijk al voldoende zijn om de internationale norm te halen om gezond te zijn. Waar er vroeger werd gefocust op het individu, bekijkt men nu de omgeving als bepalende factor of iemand zich actief verplaatst.

De bereikbaarheid van bestemmingen is cruciaal voor het stimuleren van actieve verplaatsingen bij ouderen en volwassenen. Maar ... bereikbaarheid van bestemmingen is natuurlijk moeilijk te veranderen. Daarom wordt verder gekeken naar micro-omgevingsfactoren: welke factoren stimuleren mensen om meer te voet of met de fiets te gaan? De kwaliteit van wandel- en fietsvoorzieningen is het belangrijkste element bij volwassenen en ouderen. Oudere voetgangers verkiezen



FIGUUR 1 // De hardware, software en orgware van een beweegvriendelijke omgeving - © NISB

> De bereikbaarheid van bestemmingen is cruciaal voor het stimuleren van actieve verplaatsingen



FIGUUR 2 // De bovenste omgeving zet meer aan tot bewegen, omwille van een hogere walkability: grotere bereikbaarheid van bestemmingen, grotere residentiële dichtheid en meer straten en verbindingen

om duidelijk afgescheiden van auto's en fietsers te wandelen. Een haagje tussen fietspad en verkeer nodigt opmerkelijk meer uit tot fietsen bij volwassenen. Verkeersveiligheid is een belangrijke zorg van ouders om hun kinderen zich met de fiets te laten verplaatsen.
In de toekomst zal men verder onderzoeken wat haalbare investeringen zijn om inwoners meer actieve verplaatsingen te laten doen, zowel kinderen, jongeren als ouderen. Hier ligt een opdracht voor mobiliteit, ruimtelijke ordening, welzijn en jeugd maar zeker ook voor sport.

Praktijk

Verbuurten van sport in Antwerpen

In 2013 was Antwerpen een jaar lang Europese sporthoofdstad. Dit gaf hen de kans om enkele proefprojecten op poten te zetten zoals 'Verbuurten van sport'.

Wat
Stadsbreed werden 24 pleintjes tijdelijk SPORTpleintjes. De pleintjes worden 'gepimpt' tot een soort van sportarena waar jong en oud kan sporten.

Door wie
De trekkersrol lag bij Buurtsport Antwerpen, maar de wijk werd maximaal betrokken bij het sportaanbod op het plein, om zo te kunnen inspelen op de behoeften van de buurt. Ook socio-culturele organisaties werden betrokken. Bovendien was er een duidelijke rol voor de sportclub. De sportclubs naar het plein brengen, maar ook de buurt naar de sportclub brengen was een doelstelling. Om dit te stimuleren konden sportclubs een subsidiedossier indienen om de relatie tussen club en buurt te versterken (een subsidie van € 250 tot € 1.000 per club).

Versterken van competenties
Het was een bewuste keuze om buurtbewoners te betrekken én linken te leggen met het verhogen van competenties. Vrijwillige pleinondersteuners werden aangesteld. Zij waren aanwezig wanneer clubs en verenigingen uit de buurt gebruik wilden maken van het plein en het materiaal. Dit vergrootte de betrokkenheid naar de activiteiten. Ze beheerden mee het materiaal en maakten mee promotie. 35 bewoners uit de buurt gingen hierop in en JES en De8 werkten een vrijblijvend competentietraject uit. De uitvoering van de activiteiten werd verzorgd door monitoren/vrijwilligers via partners. Het project Street Action werd mee geïntegreerd en zo kregen 16 jongeren uit de buurt een vorming: citytrainers in wording die als rolmodel optreden.

Voor wie
Het project sloeg voornamelijk aan bij kinderen tussen 6 en 14 jaar. De doelgroep van 15 jaar en ouder werd moeilijker bereikt via georganiseerde activiteiten; ze gebruikten de arena wel buiten het georganiseerde aanbod. Volwassenen en ouders waren vooral aanwezig bij activiteiten met een extrasportief aanbod zoals een start- of slotfeest, buurtbarbecue enzovoort. Aerobics en yoga trokken heel wat dames aan. Senioren werden bereikt in samenwerking met de dienstencentra en er werden ook activiteiten voor andersvaliden opgezet.

De toekomst
Het gevaar van een project is dat het effect heel tijdelijk is, met veel middelen en zonder resultaat. Gelukkig maakte men in Antwerpen een andere keuze. Een aantal tijdelijke



Dansen in station Antwerpen-Centraal. Deze locatie wordt ook gebruikt om te leren fietsen.

arena's worden nu omgezet naar permanente buurtgerichte werkingen. Buurtpleincoördinatoren gaan op de permanente pleinen samen met de buurt op zoek naar een programma op maat. Per twee pleinen staat een pleincoördinator in voor de programmatie. Maar ook andere actoren zoals sportstad, Samen Leven, jeugd, sportclubs, verenigingen, scholen ... worden betrokken.

Verbuurten kan ook los van pleintjes

Ook andere initiatieven werden uitgewerkt om sport meer naar de stad te brengen, zoals dansen in het centraal station, yoga op het dak van de KBC-toren of een actie aan de bushokjes om aan te zetten tot sport. Leuke initiatieven om zelf mee aan de slag te gaan ... //

Meer weten?

- Op www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen vind je uitgebreide inspiratie en voorbeelden uit Nederland. Je vindt er ook een stappenplan: In 10 stappen naar een beweegvriendelijke omgeving.
- Meer over Gezonde Gemeente, een initiatief van de Vlaamse overheid, vind je op www.gezondegemeente.be.
- Op www.tragewegen.be vind je een mogelijke denkpiste om meer verbindingen te voorzien in je gemeente.
- Op www.sportspace.eu vind je verschillende voorbeelden van sport- en beweegruimtes die zich succesvol inbedden in de stad, gekoppeld aan ontwerptools.
- Op www.alert-eco.be/groen-lint vind je een mooi voorbeeld van een stuk groen dat bespeelbaar en kindvriendelijk werd ingericht.

KENNISBANK informerend • inspirerend

Meer lezen over dit onderwerp?
Zoek in de ISB-Kennisbank met de trefwoorden
GEZONDHEID, RUIMTELIJKE ORDENING