

Veilige, beweegvriendelijke schoolpleinen

Een fleurig gekleurd schoolplein met groen om te klauteren, zones om te chillen, een afgebakend basketbalveldje of een fitnessstun? Het past allemaal in het concept van een veilig, beweegvriendelijk en gezond schoolplein. Een plein waar leerlingen op een veilige manier, op hun eigen motorische niveau, uitgedaagd worden om te sporten en bewegen. Zo'n plein is voor iedere basis- en voortgezet onderwijschool haalbaar. Met de achtergrondinformatie vanuit het themadossier 'gezonde schoolpleinen' van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en, onder bepaalde voorwaarden, een financiële ondersteuning via de ministeries van VWS en OCW.

Door: Tilly de Jong

Een beweegvriendelijk schoolplein voldoet aan een aantal criteria. Het meest belangrijke: het plein daagt leerlingen uit om meer te bewegen op een veilige manier. Het beweegvriendelijke schoolplein heeft een positieve invloed op de gezondheid door het buiten spelen en de aanwezigheid van groen. Een beweegvriendelijk, gezond schoolplein wordt gebruikt als een buitenlokaal en is tevens een speel- en ontmoetingsplek voor de hele buurt.

Op beweegvriendelijke pleinen is er voor iedere leerling wel wat te doen op eigen niveau en naar eigen interesse. Daar waar op grijze schoolpleinen de voetballers vaak de meeste ruimte innemen, wordt op beweegvriendelijke pleinen de speelruimte op een goede manier ingericht en verdeeld over de verschillende activiteiten. Daardoor ontstaat er voor alle leerlingen meer ruimte. Daarnaast wordt er vaak gebruikt gemaakt van zogenaamde 'helden' of 'mediatoren'. Dit zijn leerlingen uit de hogere groepen die op het plein kunnen zorgen voor extra sociale veiligheid. Deze leerlingen krijgen een korte opleiding en leren kleine ruzies op te lossen, de buitenspeelmaterialen, zoals ballen en touwen, te beheren en spelletjes te leiden.

Tips voor een veilig schoolplein

Heb je al een beweegvriendelijk schoolplein? Of wil je het bestaande schoolplein beweegvriendelijker maken? Hoe kun je daarbij rekening houden met veiligheid? Een aantal praktische tips op een rij (Bruinooze, Aler, Hajer, & Slager, 2007).

- Maak aparte speelplekken voor zowel jonge als voor oudere kinderen. Op deze manier vindt iedereen zijn 'eigen' plek. Het voorkomt dat de verschillende leeftijdsgroepen elkaar in de weg zullen lopen.

- Houd rekening met balspel. Zorg voor voldoende vrije ruimte en leg niet teveel vast in deze vrije ruimte. Wees tevens voorzichtig met het investeren in rages op dit gebied. Een 'simpel' doeltje op een veilige plek is vaak erg effectief.
- Om de buurt meer bij het schoolplein te betrekken, is het verstandig om niet over het schoolplein te spreken, maar bijvoorbeeld een (buurt)speelplaats. Op deze manier is het duidelijk dat deze speelruimte niet alleen voor de leerlingen van de school is, maar ook voor de buurtkinderen.
- Leg in overleg met de omwonenden en ouders enkele gebruiksregels vast. Bijvoorbeeld over de openingstijden of de rommel op het plein. Spreek af wie gebeld kan worden indien er iets mis gaat en wat er na een melding gebeurt. Maak dit kenbaar op bijvoorbeeld een memobord. Overleg ook met de wijkagent en informeer de buurtbewoners over de afspraken.
- Houd contact met jongeren die op het schoolplein aanwezig zijn. Benader ze positief en maak hen medeverantwoordelijk. Betrek ze bij de inrichting. Dit schept verantwoordelijkheidsgevoel en zorgt voor een plein waar ook jongeren graag komen.
- Als er na schooltijd in het schoolgebouw activiteiten plaatsvinden (toneelgroep, muziekvereniging, schilderclub), is er ook tijdens deze uren een vorm van sociale controle. De kans op vernieling en overlast wordt daardoor een stuk kleiner.

Uit onderzoeken naar de verschillende gezonde schoolpleinen (Bakker et al., 2008; Maas, Tauritz, van der Wal, & Hovinga, 2013) blijkt dat een gezond schoolplein de bewegingsarmoede tegengaat, de concentratie en het welbevinden van de leerlingen verbetert en dat er minder ruzies ontstaan. Bovendien heeft een beweegvriendelijk schoolplein een positieve invloed op de gezondheid van de leerlingen. Door het plein open te stellen na schooltijd heeft het ook een positieve invloed op de buurt. Jongere en oudere buurtgenoten kunnen er samenkomen en bewegen. Een goede oplossing voor buurten waar weinig speelruimte aanwezig is.

In de praktijk

Afhankelijk van de soort school en de gewenste situatie kiest een school voor een beweegvriendelijk schoolplein dat bij de wensen van de school en de leerlingen past. Een aantal voorbeelden op een rijtje.

Speelzones

Door het plein te verdelen in verschillende, gemarkeerde zones wordt het schoolplein overzichtelijk, actief en veilig. Er kan bijvoorbeeld gedacht worden aan een sportzone, waarin leerlingen allerlei sporten kunnen beoefenen. De verschillende sportvelden worden, net





Schoolplein in Deventer

als in de gymzaal, op het plein gemarkeerd. In andere zones kunnen de kinderen actieve spelletjes spelen of is er ruimte voor speeltoestellen, touwtjespringen of een verkeersplein. Voor kinderen die rustiger willen spelen is er een zone met bijvoorbeeld een zandbak, bankjes of picknicktafels en is er ruimte om te kletsen en knikkeren. Er kunnen ook bordspelen zoals schaken en dammen op het plein aangebracht worden. Een plein met speelzones heeft veel sport- en spelmaterialen nodig. Een goede opbergruimte is dus noodzakelijk.

Groene beweegpleinen

Een groene leefomgeving draagt bij aan de gezondheid van de leerlingen. Kinderen en jongeren die opgroeien in een groene omgeving voldoen vaker aan de bewegnorm, blijkt uit onderzoek. (Maas, Tauritz, Van der Wal & Hovinga, 2013) Een groen schoolplein is gedeeltelijk betegeld om ruimte te creëren voor sporten als voetbal of andere activiteiten. Daarnaast ligt een groen terrein met bomen, struiken, heuveltjes en eventueel waterpartijen en moestuintjes. Op dit terrein kunnen de leerlingen klimmen en klauteren op natuurlijke materialen of verstopperkje spelen in de struiken. Maar ook meehelpen met het onderhoud of beestjes zoeken bij het water. Een groen schoolplein stimuleert creatief spel en vele vormen van bewegen.

Sport-en fitnesspleinen

Ook voortgezet onderwijs scholen stappen steeds meer over naar een actief schoolplein. Schoolpleinen kunnen bijvoorbeeld worden ingericht met een pannacourt, outdoor-fitnessstoestellen, een sportveld of klimwand. De faciliteiten kunnen ook gebruikt worden bij een buitengymles of bij naschoolse activiteiten.

Stappenplan

Om te komen tot een beweegvriendelijk en gezond schoolplein kan de school een stappenplan volgen. Er zijn verschillende versies met diverse invalshoeken. Zo heeft Fonds 1818 een zeer uitgebreid stappenplan

ontwikkeld voor een groen schoolplein. Dit stappenplan vind je op de website www.groeneschoolpleinen.nl. Ook de flyers 'Stappenplan voor een sport- of speelplek' en 'Succesvolle speelplekken' van TNO geven een handig overzicht van te nemen stappen. Deze flyers zijn te vinden op www.tno.nl.

Kort samengevat komt een stappenplan op het volgende neer:

Stap 1 Ontwikkelen van het idee

Betrek alle gebruikers van het plein bij het ontwikkelen van het idee. Inventariseer de activiteiten die zij op het plein willen doen. Ga kijken bij pleinen die al beweegvriendelijk zijn en doe zo ideeën op. Maak afhankelijk van het budget en de verschillende wensen een keuze.

Stap 2 Maak een begroting

Maak een goede begroting en stel deze goed bij gedurende het project. Afhankelijk van de benodigde materialen kunt u tuincentra of doe-het-zelf-winkels vragen om te sponsoren. Kijk ook of de school voor een subsidie in aanmerking komt.

Stap 3 Maak een plan van aanpak

Zet op een rijtje welke stappen er genomen moeten worden om tot de uitvoering van het plan te komen. Een plan van aanpak voor een groen schoolplein is anders dan dat voor een sport- en fitnessplein. Maak ook een onderhoudsplan.

Stap 4 De aanleg

Zorg voor een goede coördinatie. De aanleg van een pannaveldje behoeft natuurlijk minder coördinatie dan de aanleg van een groen schoolplein.

Stap 5 Het gebruik

Hou de eerste tijd een logboek bij om te kijken wat wel en niet werkt op het nieuwe plein. Breng in kaart wat er eventueel aangepast moet worden. Deel nieuwe ideeën voor gebruik van het plein met de gebruikers.

Themadossier

NISB heeft alle kennis omtrent beweegvriendelijke, gezonde schoolpleinen verzameld in het dossier 'Gezonde schoolpleinen'. Dit is te vinden op www.nisb.nl/ruimtevoorbewegen - dossier: schoolpleinen. Het dossier bevat onder andere achtergronden, cijfers, een overzicht van de verschillende interventies en organisaties, voorbeelden, handreikingen en een overzicht van beleid op het gebied van schoolpleinen.

Ook een gezond schoolplein?

De regeling Gezonde Schoolpleinen stimuleert scholen (PO, VO en mbo) om een gezond schoolplein te realiseren, door middelen en ondersteuning beschikbaar te stellen. Deze regeling is een initiatief van de ministeries van VWS en OCW en wordt geleid vanuit de Onderwijsagenda Sport Bewegen en Gezonde Leefstijl. Van maart 2014 tot juni 2014 kun je via www.gezondeschool.nl een aanvraag indienen voor ondersteuning bij het realiseren van een gezond schoolplein. Uit alle aanvragen worden 40 à 50 scholen gekozen die in de periode 2014-2016 een gezond schoolplein kunnen realiseren.

Dit artikel is geschreven door Tilly de Jong in opdracht van NISB. Ze is freelance schrijfster.
www.nisb.nl

De bronnen zijn op te vragen bij de auteur. ◀

Contact:

info@nisb.nl