

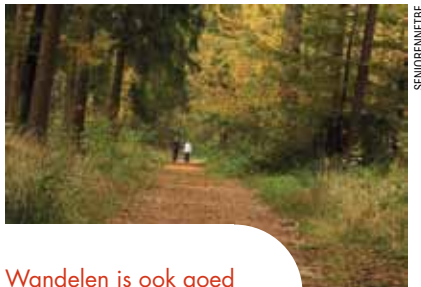
# Bewegen in de ruimte

**Bewegen is gezond! De 'Gezonde leefomgeving' is hot! En het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving daarmee onontkoombaar. Maar wat is nou eigenlijk zo'n beweegvriendelijke omgeving en hoe komt het tot stand? Om deze vragen te kunnen beantwoorden, doet het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) de komende jaren onderzoek naar dit onderwerp en naar de kansen die het biedt voor scholen.**

*Door: Nathalie van der Horst*

## Uitnodiging voor bewegen

Bewegen kan op allerlei manieren. Door sportbeoefening in georganiseerd verband via scholen en sportverenigingen of op een eigen gekozen moment in de sportschool. Maar juist een groot deel van het beweeggedrag komt voort uit lopen of fietsen naar



Wandelen is ook goed

school of werk, boodschappen doen, recreatief wandelen, fietsen, skeeleren of sport en spel op trapveldjes en schoolpleinen. Dat de inrichting van de wijk het beweeggedrag beïnvloedt, lijkt logisch maar is nog nauwelijks bewezen. Pas recent bracht de Gezondheidsraad naar buiten dat deze relatie aannemelijk is en zeker verdere studie verdient.

## Meer dan alleen een beweegplek

NISB is van mening dat alleen een beweegvriendelijke omgeving niet voldoende is. Om mensen daadwerkelijk in beweging te krijgen, zijn ook een activiteitenprogramma, enthousiaste buurtbewoners en goed beheer nodig. Een prachtig aangelegde playground gaat namelijk nog meer leven als er ook activiteiten op georganiseerd worden en de buurtbewoners betrokken zijn bij het beheer. En als alles klopt, komen ook doelen als het versterken van de sociale cohesie en het verbeteren van de leefomgeving binnen handbereik.

## Kansen voor scholen

De Gezondheidsraad stelt dat kleinschalige aanpassingen in de

school- en werkomgeving (zoals gekleurde schoolpleinen en uitdagende trappenhuizen) het beweeggedrag daadwerkelijk beïnvloeden. Daarnaast acht de raad het zeer waarschijnlijk dat het handhaven of herstellen van kleinschalige voorzieningen in de wijk, verkeersveilige loop- en fietsroutes en van informele speelruimte- en wandelmogelijkheden, een positieve invloed heeft op het beweeggedrag. Kortom: kansen voor de omgeving rondom scholen! Een drietal voorbeelden ter illustratie.

## Gekleurde schoolpleinen

Gekleurde schoolpleinen zijn een voorbeeld hoe de inrichting van de fysieke ruimte kan bijdragen aan sporten en spelen. Een duidelijk met kleuren ingerichte speelplaats nodigt kinderen uit om samen te spelen. Zeker als er sport- en spelmateriaal beschikbaar is en begeleiders en kinderen de verantwoordelijkheid delen. Een schoolplein kent drie zones gemarkeerd door verschillende kleuren: een rustzone om te zitten en te praten, een zone voor spelen, individueel of met een groep, plus een zone voor (bal)sporten. Naast deze felgekleurde zones spelen bezonning en beschutting, differentiatie in spelaanleidingen, verharding en groen een rol. Gekleurde schoolpleinen blijken echt uit te dagen tot meer en gevarieerder spel en leiden tot minder conflicten. Denk bij de inrichting van het schoolplein ook aan de mogelijkheden om buiten te gymmen.

## Kindlint

Een kindlint is een route waarlangs kinderen zelfstandig naar allerlei kinderbestemmingen in de nabije omgeving kunnen lopen. Het is een leuke en aantrekkelijke route door de buurt zonder (veel) conflictsituaties met andere weggebruikers. Kinde-



Kindlint

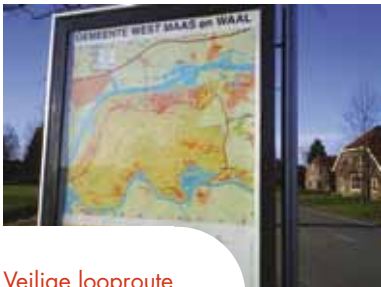
ren kunnen lopend van huis naar school of een speelplek op een verkeers- en sociaal veilige manier. Op deze wijze krijgen kinderen hun bewegingsvrijheid weer terug. Behalve de bewegingsvrijheid beïnvloedt het in positieve zin eveneens de gezondheid en de ontwikkeling van kinderen. Maar ook voor de ouders heeft het een direct voordeel: tijdwinst. Ze hoeven hun kinderen niet meer overal naar toe te begeleiden. Het lint kenmerkt zich door een

viertal onderdelen: een vrolijke gemarkeerde route, met veilige oversteekpunten, voorzien van extra speelmogelijkheden en met meer kleur en kunst. Het doorvoeren van deze onderdelen kan natuurlijk apart, maar juist de combinatie ervan maakt het een uniek concept.

### Wandelbus

Veel kinderen worden dagelijks met de auto naar school gebracht. Een van de redenen hiervoor is dat het lopen naar school vaak niet in de drukke agenda's van de ouders past. Een andere reden is dat ouders de weg naar en rondom school vaak veel te druk en gevaarlijk vinden. Vervelende bijkomstigheid is dat zij door het gebruik van de auto medeveroorzaker zijn van dit verschijnsel. Natuurlijk helpt het om ouders op hun gedrag te attenderen en infrastructuurele aanpassingen te doen, maar invoering van de wandelbus kan helpen om deze vicieuze cirkel doorbreken.

Met de wandelbus wandelen kinderen onder begeleiding van twee volwassenen, een 'buschauffeur' en een 'conducteur', via een vaststaande afgesproken route naar school. Het is een veilige manier om naar school te gaan en kinderen leren de verkeersregels in de praktijk. De kinderen die mee willen lopen, staan op een afgesproken tijdstip bij de 'bushalte' klaar en sluiten aan bij de groep als die voorbijkomt. Behalve veilig is de wandelbus ook gezond en leuk. Lopen is immers goed voor de gezondheid, voorkomt dat kinderen te dik worden en draagt bij aan de 60-minuten bewegen norm. En welk kind vindt het nou niet prettig om samen met andere leeftijdsgenootjes naar school te lopen?



Veilige looproute

Ben je geïnteresseerd en wil je meer informatie over de wandelbus, het gekleurde schoolplein of andere projecten, neem dan contact op met Dorien Dijk van NISB via [dorien.dijk@nisb.nl](mailto:dorien.dijk@nisb.nl). Neem ook eens contact op met de gemeenteambtenaar sport om kansen voor initiatieven op en rond je school te verkennen.

### Beweegvriendelijke omgeving

Een heldere en complete definitie van een beweegvriendelijke omgeving bestaat nog niet. Toch is uit de praktijk al een groot aantal bouwstenen te herleiden, want een beweegvriendelijke omgeving:

- nodigt uit tot bewegen (functioneel, sportief en recreatief)
- heeft voldoende geschikte voorzieningen
- heeft geschikte plekken en mogelijkheden voor alle doelgroepen
- is flexibel zodat inrichting kan veranderen aan de hand van wijzigingen in doelgroep en behoefte
- is dichtbij de woonomgeving (in de wijk)
- is veilig (verkeerstechnisch en sociaal), laagdrempelig en schoon
- is goed beheerd
- biedt diverse activiteiten aan (gericht op ontmoeting en beweging).

### Beweegvriendelijke Omgeving

Als het gaat om het plannen, inrichten en beheren van de openbare ruimte, zijn de gemeenten de regievoerder. Zij moeten initiatief nemen om de openbare ruimte beweegvriendelijk te maken. Helaas blijkt uit de praktijk dat dit initiatief, om verschillende redenen, vaak niet genomen wordt. NISB ziet kansen om gemeenten hierin te ondersteunen met handzame beleids- en uitvoeringsinstrumenten. Om deze instrumenten vorm te geven, is nader onderzoek nodig en dat gebeurt via het project Beweegvriendelijke Omgeving.

In dit project volgt NISB twee jaar lang acht pilots door heel Nederland met als doel het verzamelen van informatie. Deze informatie is nodig om meer zicht te krijgen op de relevante beleidsprocessen en samenwerkingsverbanden voor het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving. Tevens geven de pilots antwoord op de vraag wat een beweegvriendelijke omgeving is en of er rondom dit thema een netwerk van relevante partijen opgebouwd kan worden.

Vervolgens is het delen van de opgedane kennis met gemeenten en andere belanghebbenden een zeer belangrijk onderdeel van het project. Natuurlijk om te stimuleren en te enthousiasmeren, maar zeker ook om als input te dienen bij het proces van agendasetting en beleidsborging.

In afstemming met het ministerie van VWS zijn acht gemeenten geselecteerd als pilotgemeenten. De pilotprojecten variëren van het herstructureren en openbaar maken van een sportpark, tot het aanleggen van playgrounds, het herinrichten van groenvoorzieningen en het realiseren van een wandel- en fietsnetwerk. De projecten hebben allemaal gemeen dat naast de fysieke maatregelen tevens sociale maatregelen zijn voorzien: bijvoorbeeld het organiseren van activiteiten in de wijk of op scholen en buitenschoolse opvang, verenigingsondersteuning en fietslessen. Veelal onder de regie van de gemeente, maar ook in samenwerking met private en maatschappelijke organisaties, zoals woningcorporaties.

Meer informatie over dit project is te verkrijgen bij Dayenne l'Abée van NISB, [dayenne.labee@nisb.nl](mailto:dayenne.labee@nisb.nl).

### Bronnen

- Beweegredenen, de invloed van de gebouwde omgeving op ons beweggedrag, Gezondheidsraad, 26 april 2010
- Evaluatie van het project Kindlint in Amsterdam, OTB, 6 november 2008
- Fietspoolen, voetpoolen, carpools, Veilig en milieuvriendelijk naar school, Mobiel 21 vzw, 2010
- Lay-out 05, Stimuleringsfonds voor Architectuur  
[www.kindlint.nl](http://www.kindlint.nl)  
[www.loopbus.nl](http://www.loopbus.nl)  
[www.zoneparc.nl](http://www.zoneparc.nl)

Correspondentie:

[dayenne.labee@nisb.nl](mailto:dayenne.labee@nisb.nl)