

WHITEPAPER

Speel, ren, fiets, skate,  
zwem, sup en bewandel...



...de route naar een  
beweegvriendelijke omgeving



# Inleiding

Van draadloos supersnel internet, elektrische auto's, magnetrons met afstandsbediening tot supermarkt-thuisbezorgservices; de technologische ontwikkelingen van afgelopen decennia voorzien de westerse bevolking van steeds meer gemakken. Met als gevolg dat de gemiddelde Nederlander lichamelijk steeds minder actief is tijdens werk, huishouden en vrije tijd. Voor een goede gezondheid is het noodzakelijk dat mensen voldoende bewegen. Een leefomgeving die uitnodigt tot sporten, spelen en bewegen, levert hieraan een belangrijke bijdrage.

Het doel van deze whitepaper is om beleidsmakers te helpen bij het creëren van een beweegvriendelijke omgeving, om dit onderwerp domeinoverstijgend op de (gemeentelijke) agenda te krijgen en om collega's uit andere sectoren sport- en beweeginclusief te laten denken en werken. Deze whitepaper kan ook een startpunt zijn voor alle betrokken professionals die zelf met dit onderwerp aan de slag willen en op zoek zijn naar handvatten of inspirerende voorbeelden.

## Inhoudsopgave

INLEIDING	2
1. WAT IS EEN BEWEEGVRIENDELIJKE OMGEVING?	3
Hardware	4
Software	5
Orgware	5
De afstemming tussen hardware, software en orgware	7
2. WAAROM IS EEN BEWEEGVRIENDELIJKE OMGEVING BELANGRIJK?	8
3. CIJFERS, TRENDS EN ONDERZOEKEN	9
Wetenschappelijk onderzoek	10
4. DE POLITIEKE AGENDA	11
Hulpmiddelen voor agendering	13
5. INSTRUMENTEN	14
Instrumenten voor analyse	15
Instrumenten voor het ontwerpen	17
6. AAN DE SLAG IN TIEN STAPPEN	19
Tot slot: call to action	21



## 1. Wat is een beweegvriendelijke omgeving?

Een beweegvriendelijke omgeving stimuleert, faciliteert en verleidt mensen om te sporten, bewegen, spelen, verplaatsen en ontmoeten. Bij een beweegvriendelijke omgeving onderscheiden we functioneel bewegen van recreatief en sportief bewegen<sup>1</sup>. De beweegvriendelijke omgeving is meer een beschrijvende term dan een theoretisch gefundeerd begrip of concept. Kenniscentrum Sport & Bewegen definieert de beweegvriendelijke omgeving nadrukkelijk breder dan de fysieke omgeving (de hardware).

### De definitie van een beweegvriendelijke omgeving

Een BeweegVriendelijke Omgeving (BVO) is een leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, spelen en sporten<sup>2</sup>.

### Uitgangspunten voor een beweegvriendelijke omgeving zijn:

1. Een omgeving met voorzieningen (plekken) in de openbare ruimte waar mensen spelen, bewegen, sporten, ontmoeten en zich verplaatsen.
2. Een omgeving waarin gebruikers worden gestimuleerd (bijv. door interventies, campagnes, beweegapps en activiteitsaanbod) te spelen, te sporten en zich actief te verplaatsen.
3. Een omgeving waar een activiteitsaanbod is gekoppeld aan de voorzieningen, zodat die duurzaam gebruikt worden.
4. Een omgeving die schoon, heel, veilig, toegankelijk en uitdagend is (ingericht).
5. Een omgeving die tot stand is gekomen vanuit urgentie bij de gebruiker(s) en door samenwerking tussen publieke, private en particuliere partijen.
6. Een omgeving die is toegepast en afgestemd op het juiste schaalniveau.

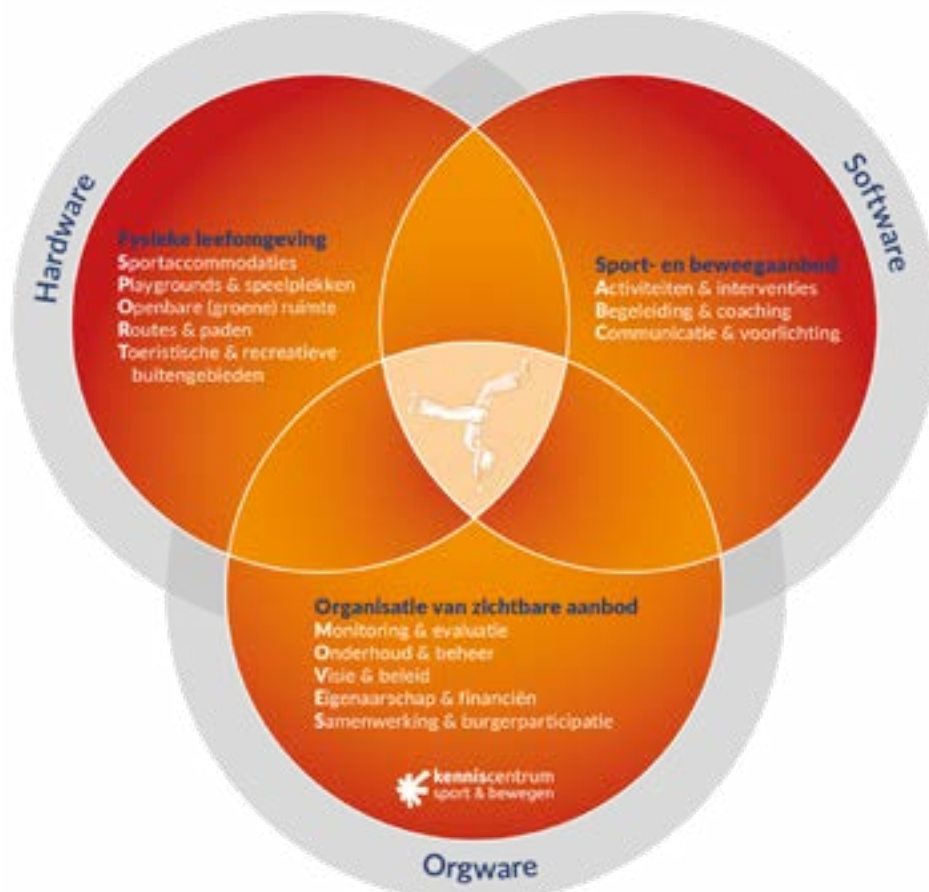
<sup>1</sup> Duijvestijn, P., J. Van Eck & K. Kuitert (2010). Vooronderzoek 'aanpak beweegvriendelijke omgeving'. Amsterdam: DSP-groep BV.

<sup>2</sup> Labée, D. & M. Kunen (2013). *Beweegvriendelijke omgeving: reisgids met ervaringen, inspiratie en instrumenten*. Ede: Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).





Er zijn geen blauwdrukken voor een beweegvriendelijke omgeving. Hoe de omgeving vorm te geven zodat die beweegvriendelijk wordt ervaren, is altijd afhankelijk van de lokale context en de mogelijkheden in een bepaalde buurt of gemeente. Maar de beweegvriendelijke omgeving bestaat altijd uit 3 elementen: hardware, software en orgware. Zie figuur 1.



Figuur 1: BVO-model

## Hardware

Hardware bestaat uit de fysieke (sport)infrastructuur die voor iedereen toegankelijk is en die sport, spelen en bewegen faciliteert.

- **Sportaccommodaties:** sporthallen, gymzalen, (kunst)grasvelden, zwembaden, maneges, klimhallen, ijsbanen, ...
- **Playgrounds & speelplekken:** schoolpleinen, speeltuinen, skateparken, trapveldjes, outdoor fitness, ...
- **Openbare (groene) ruimte:** pleinen, beweegtuinten, parken, plantsoenen, volkstuinten, speelvijvers, meren, ...
- **Routes & paden:** stoepen, wandelroutes, fietspaden en -snelwegen, ruiterspaden, skeeleroutes, ...
- **Toeristische & recreatieve buitengebieden:** bossen, heide, duinen, stranden, ...

Een aanvulling op bovenstaande is beweging stimulerend vastgoed. Denk hierbij aan gebouwen (kantoren, scholen, etc.) die verleiden tot meer lichamelijke activiteit, multifunctionele accommodaties, leegstaande gebouwen die tijdelijk sportief zijn ingericht, de overgang tussen buitenruimte en gebouwen (plinten) en toegankelijke braakliggende terreinen.

Voor het landelijk monitoren van de ruimte voor sport en bewegen heeft het Mulier Instituut voor hardware een vernieuwde Kernindicator Bewegvriendelijke Omgeving ontwikkeld. Hier is af te lezen wat de nationale cijfers op gebied van beweegvriendelijkheid van een gemeente zijn. Het gaat hier enkel over de elementen van de fysieke leefomgeving, de hardware dus. In het Brancherapport beweegvriendelijke omgeving 4 staat in hoofdstuk 4 is de totstandkoming en onderbouwing van de Kernindicator Bewegvriendelijke Omgeving toegelicht. Deze kernindicator bestaat uit vier deelindicatoren:

1. Groen en blauw: aanwezigheid, nabijheid en hoeveelheid van recreatief groene en blauwe openbare ruimte die geschikt is voor recreatief gebruik (bos, parken, grasland, plassen, vijvers, waterlopen en de zee);
2. Sportaccommodaties: aanwezigheid, nabijheid en diversiteit van sportaccommodaties (sporthallen, sportvelden, tennisbanen, fitnessvoorzieningen en zwembaden);
3. Sport- en speelplekken: aanwezigheid en nabijheid van sport- en speelplekken in de openbare ruimte;
4. Voorzieningen: nabijheid van voorzieningen (huisarts, apotheek, supermarkt, kinderdagverblijf, school, trein).

## Software

Het begrip software staat voor het sport- en beweegaanbod:

- **A**ctiviteiten & interventies: programma's, evenementen, projecten, sportaanbod van verenigingen en fitnesscentra, et cetera. Denk hierbij aan de organisatie van sport- en beweegactiviteiten als: spelmiddagen, instuiven, buurtbijeenkomsten, toernooien, fiets- en wandeltochten, sportieve opvang, maar ook sporten in de openbare ruimte zoals urban sport, beach sport, hardlopen.
- **B**egeleiding & coaching: inzet van een sportbuurtwerker, buurtsportcoach, jeugd- en jongerenwerker, trainers, instructeurs, pedagogische medewerkers, NME-centra en kinderopvang, wijkmanagers en vrijwilligers .
- **C**ommunicatie & voorlichting: campagnes, buurtbijeenkomsten, websites of applicaties om mensen te informeren over de beweegmogelijkheden, bewegwijzering en bebording met instructieteksten

## Orgware

Orgware bevat alles wat betreft het proces om te komen tot het zichtbare aanbod. Dus alles achter de hardware en software:

- Monitoring & evaluatie
- Onderhoud & beheer
- Visie & beleid
- Eigenaarschap & financiën
- Samenwerking & burgerparticipatie

De gemeente heeft beleidsmatig gezien meestal de regie over een beweegvriendelijke omgeving, maar de orgware-onderdelen zijn geen taak van de gemeente alleen. Het is juist de kunst om samenwerking aan te gaan met partners, zoals de buurt, sportverenigingen, school, welzijnswerk, buurtsportcoach, woningcorporaties en projectontwikkelaars.

## De afstemming tussen hardware, software en orgware

De fysieke leefomgeving (hardware) is van belang om mensen te faciliteren om te kunnen bewegen. Het is een randvoorwaarde om te kunnen spelen, sporten en recreëren. Om mensen in beweging te krijgen is (vaak) meer nodig dan alleen hardware, zoals bijvoorbeeld georganiseerd aanbod en ondersteuning (software) en beheer, het toezicht en onderhoud (orgware). Pas als gelegenheid, georganiseerd aanbod en het proces achter het zichtbare aanbod in balans zijn, kan beweeggedrag gemaximaliseerd worden. We spreken van een beweegvriendelijke omgeving wanneer hardware, software en orgware op elkaar afgestemd zijn.

Met een fitnessstoestel in de openbare buitenruimte (hardware), wordt de randvoorwaarde gecreëerd om te kunnen fitnesssen, maar daarmee is de omgeving nog niet per definitie beweegvriendelijk. Het toestel moet wel toegankelijk zijn, de omgeving moet als veilig worden ervaren en uitdagend genoeg zijn. Om het gebruik van de fitnessvoorziening te stimuleren, is het aanbieden van activiteiten (software) met behulp van promotiemiddelen (software) raadzaam. Wanneer het onderhoud en toezicht goed geregeld is (orgware) en er sociale groepjes zijn die gebruikmaken van de toestellen, dan is de kans het grootst dat de interventie daadwerkelijk een succes is en kan de omgeving als beweegvriendelijk worden aangemerkt.

## 2. Waarom is een beweegvriendelijke omgeving belangrijk?

Als de leefomgeving van mensen zó wordt aangepast dat ze meer gaan bewegen, spelen en sporten levert dit vele voordelen op. Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan<sup>3</sup>:

1. Minder overgewicht, wat leidt tot minder ziektes en een langere levensverwachting.
2. Betere lichamelijke gezondheid, wat resulteert in minder zorgkosten.
3. Betere geestelijke gezondheid vanwege minder stress en een beter zelfbeeld.
4. Betere ontwikkeling van kinderen op het vlak van bijv. motorische ontwikkeling, bewustwording en vaardigheid in deelnemen aan het verkeer, zorgeloos buiten spelen en frisse lucht inademen.
5. Meer duurzaam actief transport als er goede wandel- en fietsroutes zijn. Meer beweegactiviteiten in de wijk, leidt tot minder verkeer met als gevolg minder geluidshinder en uitstoot van uitlaatgassen.
6. Een sociaal klimaat voor jong en oud, omdat de omgeving aantrekkelijker is om er tijd door te brengen en elkaar te ontmoeten. Een aantrekkelijke leefomgeving is een hulpmiddel om voor ouderen onder andere eenzaamheid en afzondering tegen te gaan.
7. Stijging van waarde van woningen en imago van de wijk. Een groene, aantrekkelijke omgeving, met veel mogelijkheden om buiten te spelen en weinig verkeershinder, is een trekpleister voor woningzoekenden.
8. Betrokkenheid van bewoners bij de buurt. Bewoners weten als geen ander wat er speelt in hun buurt en wat belangrijke thema's zijn. Burgerinitiatieven honoreren of burgerparticipatie bij inrichten van de wijk, zorgt er niet alleen voor dat ze zich gehoord voelen, maar ook dat ze zich verantwoordelijk blijven voelen als de voorzieningen er eenmaal staan.
9. Een beter imago van de gemeente. Een omgeving die bijdraagt aan fysieke, mentale en sociale doelen, heeft immers aantrekkingskracht op nieuwe bewoners.

Voor een uitgebreide omschrijving van deze voordelen, lees het artikel [Iedereen heeft baat bij bewegen in de buurt](#) of lees [Designed to move: Active cities](#).

<sup>3</sup> Slinger, J., D. Dessing, Dr. L. Engbers, D. Van der Klauw, K. van der Ploeg & M. van der Weerd (2016).  
Onderbouwing van argumenten voor een beweegvriendelijk omgeving. TNO



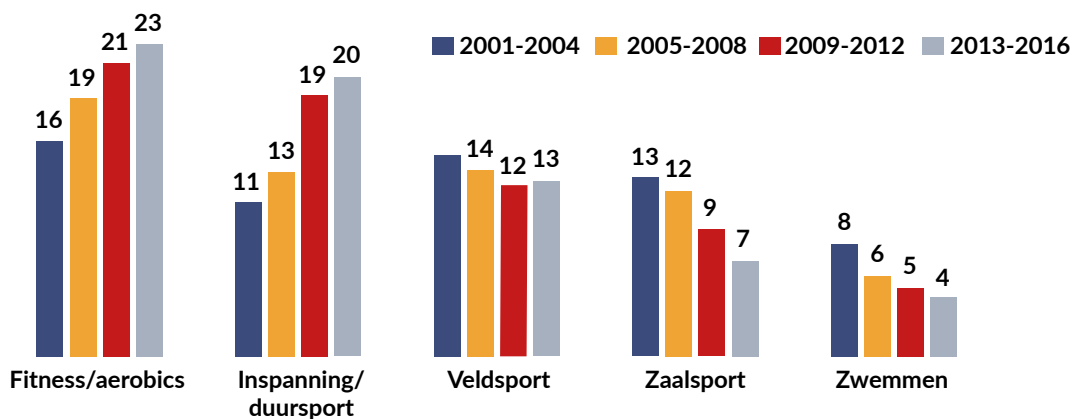
### 3. Cijfers, trends en onderzoeken

Het [Brancherapport sport en bewegen in de openbare ruimte](#) <sup>4</sup> geeft een overzicht over de stand van zaken van de beweegvriendelijke omgeving in Nederland. Het Mulier instituut start in het eerste deel met een beschrijving van de historie van de beweegvriendelijke omgeving en introduceert een theoretisch kader met de nieuwe Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving (KBO). In het tweede deel worden specifieke activiteiten zoals buitenspelen, wandelen, hardlopen, fietsen, wielrennen, freerunning, skateboarden, bootcamp en watersporten beschreven.

Slechts één op de tien kinderen maakt gebruik van de buitenruimte om te sporten. Buitenspelen is wel populair maar daar is dit millennium wel een daling waar te nemen in de tijdsduur per dag. Bij de groep jongeren maakt ongeveer één op de vijf gebruik van de openbare ruimte bij het sporten. Van de volwassen Nederlanders maakt ongeveer 70% maandelijks gebruik van de openbare ruimte om te sporten of (recreatief) te bewegen (Nationaal Sport Onderzoek; Mulier Instituut, 2019). Voor deze groep geldt dat hoe hoger het inkomen, hoe vaker men gaat sporten en bewegen in de openbare ruimte.

De factsheet [Sport en bewegen in de openbare ruimte](#) <sup>5</sup> geeft een beeld van de populariteit van de voornaamste beweegactiviteiten in de openbare ruimte en de beweegredenen om in de openbare ruimte te sporten en te bewegen. Daarnaast geeft het inzicht in de wijze waarop men gebruik maakt van de openbare ruimte en wat ze hierbij belangrijk vinden.

De [Factsheet Ontwikkeling sportdeelname naar sporttakken](#) <sup>6</sup> laat zien dat duursport de snelst groeiende sporttak in Nederland is (zie figuur 2). Onder duursporten verstaan we sporten als hardlopen, skeeleren, fietsen en wandelen. Het zijn sporten waarvoor geen accommodatiebehoefte bestaan, omdat ze in de openbare ruimte worden beoefend. Inmiddels beoefent een vijfde deel van de bevolking één of meer van deze sporten wekelijks.



Figuur 2: ontwikkeling sportdeelname naar sporttakken (Van den Dool, 2017)

4 Prins, R., Hoekman, R. & Van der Poel, H. (2021). Brancherapport beweegvriendelijke omgeving. Utrecht: Mulier Instituut.

5 Eck, M. van & Davids, A. (2018). Sport en bewegen in de openbare ruimte: factsheet 2018/20. Utrecht: Mulier Instituut.

6 Dool, R. van den (2017). Ontwikkeling sportdeelname naar sporttakken: factsheet 2017/14. Utrecht: Mulier Instituut

7. Deelen, I. (2019). Space for sport; the interplay between the physical environment, intrapersonal factors and sports participation. Utrecht: University of Utrecht

## Wetenschappelijk onderzoek

Hogescholen en universiteiten voeren jaarlijks diverse wetenschappelijke onderzoeken uit binnen het domein van sport en bewegen in de openbare buitenruimte en de beweegvriendelijke omgeving. Dit levert een schat aan interessante onderzoeksresultaten op. Recent zijn de volgende relevante onderzoeken gepubliceerd:

In haar proefschrift [Ruimte voor sport - samenspel van omgeving en persoonlijke voorkeuren](#) <sup>7</sup> onderzocht Ineke Deelen (Universiteit Utrecht) hoe de ruimtelijke omgeving en persoonlijke factoren op elkaar inwerken en sportdeelname verklaren. Ze toont aan dat de ruimtelijke omgeving ertoe doet. Niet alleen de beschikbaarheid en nabijheid van parken, bos en natuurgebieden en sportvoorzieningen, de leefbaarheid en stedelijke dichtheid van de wijk blijken belangrijk. Maar ook de beleving van de ruimtelijke omgeving speelt een grote rol. Een groene, levendige omgeving en een prettige ondergrond verklaart bijvoorbeeld voor een groot deel hoe aantrekkelijk hardlopers de omgeving ervaren waarin zij hardlopen. Deelen concludeert eveneens dat naast de ruimtelijke omgeving ook persoonlijke factoren zoals intrinsieke motivatie, het ervaren van belemmeringen en hoe lang men al aan een bepaalde sport doet een belangrijke rol spelen bij het verklaren van sportdeelname. Lees haar promotieonderzoek: [Space for sport](#).

### Hoe houd je beginnende hardlopers gemotiveerd?

Een groene en levendige omgeving met weinig hindernissen zoals drukke wegen die je moet oversteken. Dat vindt een hardloper die minder dan een jaar ervaring heeft met rennen prettig. Voor een ervaren hardloper zijn die aspecten van de omgeving minder belangrijk. Dat blijkt uit een multidisciplinair onderzoek van de Universiteit Utrecht (Sociale Geografie en Planologie, Sociale Wetenschappen), TU Eindhoven (Industrial Design) en Fontys University of Applied Sciences (Sportkunde). Lees het artikel bij dit onderzoek: ['Hoe houd je beginnende hardlopers gemotiveerd](#). Of bekijk de [volledige publicatie](#).



## 4. De politieke agenda

### Gezondheidswinst boeken

We zitten te veel en bewegen te weinig, met alle gezondheidsproblemen in onze samenleving van dien. Als we niets doen zet deze trend zich in de toekomst door. Er is sprake van een populatiebreed probleem dat vraagt om een populatiebrede oplossing. Om een effect te bewerkstelligen dat populatiebreed impact heeft, zal de oplossing gezocht moeten worden in de inrichting van de woon- en leefomgeving. Als we er vanuit gaan dat de inrichting van de leefomgeving stimulerend werkt op sport- en beweeggedrag, dan betekent dit dat beweegvriendelijke inrichtingsmaatregelen tot gezondheidswinst leidt.



### Sporten en bewegen in de openbare buitenruimte neemt toe

Een groeiend aantal mensen sport en beweegt in de openbare ruimte, zoals hardlopen, wielrennen en urban sport. Hierdoor is er steeds meer aandacht bij beleidsmakers van gemeenten om de woonomgeving dusdanig vorm te geven dat mensen zo goed mogelijk gefaciliteerd worden om gebruik te maken van de openbare ruimte als gemeenschappelijke sportaccommodatie.

## **Beweegvriendelijke omgeving en Omgevingswet**

Als we het beweeggedrag van mensen positief kunnen beïnvloeden en we hiermee in staat zijn om gezondheidswinst te boeken, dan rechtvaardigt dit de aandacht voor de beweegvriendelijke omgeving in de omgevingsvisie. Dit creëert een basis voor het opnemen van beweegvriendelijke inrichtingsmaatregelen in omgevingsplannen. Voor gemeenten en provinciale overheden liggen hier kansen om de regie te pakken. Op die manier kan zo optimaal mogelijk gebruikgemaakt worden van de schaarse ruimte.

### **Voor informatie en inspiratie zijn de volgende publicaties beschikbaar:**

- [Fietsen en lopen in een beweegvriendelijke omgevingswet](#) (CROW, 2020)
- [Buitenspelen in een beweegvriendelijke omgevingswet](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2021)
- [Handreiking Sport, bewegen en de Omgevingswet](#) (VSG, 2018)
- [Bouwstenen beweegvriendelijke omgeving](#) (Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2021)

### **Voorbeeld: agendering gezondheidsbevordering in Fryslân**

Negen Friese organisaties pleiten voor meer nadruk in de Omgevingsvisie van de Provincie Fryslân op het stimuleren van een gezonde leefstijl waarin bewegen, ontmoeten en recreëren centraal staan. Sport Fryslân ging als één van de negen partijen in gesprek met de provincie over het belang van gezondheidsbevordering in de Provinciale Omgevingsvisie en de kansen die dit biedt om de woon- en leefomgeving beweegvriendelijk in te richten. De partijen vragen de provincie om het moment nu te benutten en in de uitwerking van de Omgevingsvisie het thema gezondheidsbevordering toe te voegen. De provincie heeft zich in het Bestuursakkoord 2019-2023 nieuwsgierig getoond naar de betekenis en de kansen van de "Blue Zone" voor de Friese inwoners. Gezondheid, ontmoeting, het tegengaan van chronische aandoeningen en de leefbaarheid van de omgeving zijn daarin belangrijke factoren.

### **Beweegvriendelijke omgeving in het Sportakkoord**

Het ministerie van VWS, NOC\*NSF en VSG hebben 29 juni 2018 het Nationaal Sportakkoord ondertekend. Het akkoord heeft als doel dat iedereen in Nederland nu en in de toekomst zonder belemmeringen in een veilige en gezonde omgeving plezier in sport kan hebben. Eén van de deelakkoorden is '[Duurzame Sportinfrastructuur](#)'. Binnen dit deelakkoord streven de partijen naar een breder en intensiever gebruik van duurzame sportaccommodaties en een beweegvriendelijke openbare ruimte. Gemeenten geven zelf invulling aan het thema beweegvriendelijke omgeving in de lokale sportakkoorden.



## Hulpmiddelen voor agendering

Om het thema beweegvriendelijke omgeving (politiek) onder de aandacht te brengen, kunnen meerdere hulpmiddelen ingezet worden:

- ➔ Om gezondheid op de agenda te krijgen is er een [Stappenplan voor agendasetting gezondheid en Omgevingswet](#) ontwikkeld door loketgezondleven.nl
- ➔ Om sport en ruimte met elkaar te verbinden heeft Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) met medewerking van Kenniscentrum Sport & Bewegen, GGD'en en gemeenten de [Handreiking Sport, bewegen en de Omgevingswet](#) uitgebracht.
- ➔ Om te starten met een beweegvriendelijke omgeving (BVO) heeft Kenniscentrum Sport & Bewegen een [Stappenplan beweegvriendelijke omgeving](#) uitgebracht met het daarbij behorende [BVO-model](#) en [BVO-scan](#). Dit is een middel om het gesprek binnen de gemeente op gang te helpen.



## 5. Instrumenten

Zodra de beweegvriendelijke omgeving een plaats heeft gekregen in de omgevingsvisie en omgevingsplannen, is het nog geen werkelijkheid. Om genoemde inrichtingsmaatregelen uiteindelijk te realiseren en ervoor te zorgen dat het aanbod in de fysieke leefomgeving aansluit op de vraag, zullen nog wat hordes genomen moeten worden. Leg geen normen en blauwdrukken op aan ontwerpers, maar probeer ze te overtuigen om sport- en beweeginclusief te ontwerpen. Om een idee te schetsen wat er allemaal mogelijk is op het gebied van analyse en ontwerp van de beweegvriendelijke omgeving, geven we hier een aantal instrumenten en (praktijk)voorbeelden.







## Instrumenten voor analyse

- ➔ [Kernindicator Bewegvriendelijke Omgeving](#) (KBO) is een meetinstrument dat een hardwarescore geeft aan gemeenten op basis van 6 deelindicatoren. De 'Kernindicator Bewegvriendelijke Omgeving' wordt per gemeente berekend en is te vinden op de website van het [RIVM](#).
- ➔ [BVO-scan](#) en de schoolpleinscan geven antwoord op de vraag of burgers in hun directe leefomgeving voldoende worden gefaciliteerd en uitgedaagd tot bewegen, spelen, sporten en actief transport. Aan de hand van vijftig vragen wordt op een snelle en simpele manier inzicht verkregen in de beweegvriendelijkheid van een buurt, wijk, stadsdeel of kern.
- ➔ [De Leefplekmeter](#) is een vertaling van het instrument: Schotse Place Standard. Dit instrument helpt om een buurt, wijk, dorpskern of ander gebied te beoordelen. Naast sport en bewegen omvat het instrument ook thema's als wonen, werken, veiligheid en meedoen.
- ➔ [Quickscan Gezonde Leefomgeving](#) (voorheen Gelderse Gezondheidswijzer) brengt de gezondheid van de leefomgeving in kaart aan de hand van 11 thema's; van leefbaarheid en luchtkwaliteit tot bewegen en groen.
- ➔ [Heatmaps](#) is een methodiek waarmee de beweegvriendelijke omgeving van ieder adres in Nederland gevisualiseerd kan worden. Door het voorzieningenaanbod te koppelen met demografie, kan een indruk verkregen worden of het aanbod aansluit op de vraag.
- ➔ De [Gids Gezonde Leefomgeving](#) is er voor iedereen die aan de slag wil met het gezonder maken van de leefomgeving. De gids biedt informatie, inzichten, ruimtelijke data, instrumenten, werkvormen en handvatten om gezondheid mee te wegen binnen het omgevingsbeleid.
- ➔ Met behulp van de [SpeelScan](#) kan de bruikbaarheid (potentiële gebruikswaarde) en benutting (feitelijk gebruik) van een speelplek in kaart worden gebracht.
- ➔ [Kinder Straat Scan](#) is een vragenlijst om te onderzoeken hoe kindvriendelijk een bepaalde straat is. De vragenlijst meet hoe geschikt de straat is om te lopen, te fietsen en te spelen.



### **Voorbeeld gemeente Groningen**

Healthy Ageing is de strategische visie van Groningen. In dat kader voerden in 2013 ambtenaren en wethouders op de fiets een soort schouw uit langs diverse sport- en speelplekken in Groningen. De opgedane inspiratie werd omgezet in een beleidsplan “de Bewegende stad”. Hierop volgde met burgerparticipatie diverse pilotprojecten die door de Hanze Hogeschool worden gemonitord. De kennis wordt gedeeld in een netwerk genaamd [Kennislab BIOR-noord](#) (Bewegen In Openbare Ruimte). Lees voor een ruimere beschrijving [deze artikelen](#).

### **Voorbeeld gemeente Zeist**

De gemeente Zeist heeft de gezondheidsambitie om door preventieve maatregelen te zorgen dat mensen meer gaan bewegen. Naast het investeren in voorlichting wordt er ook geïnvesteerd in het inrichten van de beweegvriendelijke omgeving. Hiervoor hebben zij in 2017 de BVO-scan in verschillende wijken uitgevoerd en zijn [overgegaan tot actie](#). Inwoners van Zeist kunnen meepraten over de invulling van de wijk op het gebied van toegankelijkheid, beweegvriendelijke omgeving, sociale veiligheid en ontmoeten.



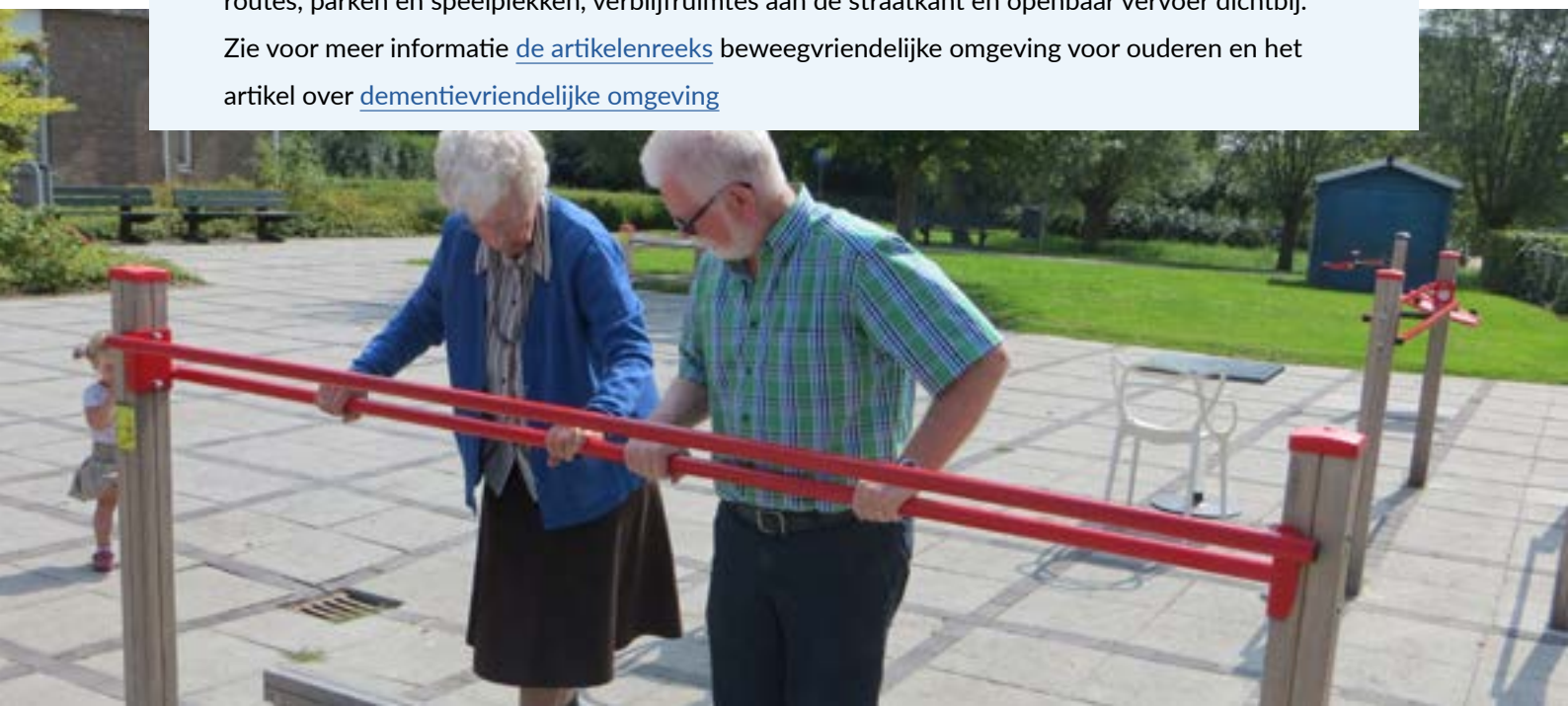
## Instrumenten voor het ontwerpen

Hulpmiddelen om over bewegen en gezondheid na te denken en ideeën te vormen in het ruimtelijk ontwerp zijn:

- [BVO-model](#): het BVO-model is ontwikkeld om aan te geven uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat: hardware, software en orgware.
- [Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving](#) geeft inzicht in de werkzame mechanismen, bouwstenen en ontwerpprincipes van een beweegvriendelijke omgeving.
- [Prettige plekken](#) is een handboek met richtlijnen voor een gebruiksvriendelijke inrichting van de openbare ruimte, parken en pleinen.
- [De Amsterdamse beweglogica](#) beschrijft de uitgangspunten voor een stad die uitnodigt tot bewegen.
- [De beweegvriendelijke stad](#) beschrijft hoe een beweegvriendelijke stad eruit ziet. Het biedt inspiratie en ontwerptools.
- [Gezond ontwerp](#) is een magazine over de gezonde stad. Hieronder vallen o.a. de bewegingsvolle stad, de mobiele stad en de groene stad.
- [Handboek Spelen met Ruimte](#) gaat in op het proces van ontwikkelen, uitvoeren en beheren van speelruimte, als onderdeel van de openbare ruimte.
- ['Loop!'](#) van Molster is een boek dat de 10 ontwerpprincipes voor een loopvriendelijke omgeving beschrijft.

### Voorbeeld: ontwerpen van een beweegvriendelijke omgeving voor ouderen

Ouderen lopen gemiddeld 10 minuten wanneer ze een afstand afleggen. Wie wil dat ouderen mobiel blijven, en de deur uitgaan voor basisvoorzieningen zoals een gezondheidscentrum of een supermarkt, zorgt er dus voor dat die diensten zich binnen een straal van 500 meter bevinden van waar die ouderen wonen. Denk aan: veilige en aantrekkelijke looproutes, bankjes langs wandelroutes, parken en speelplekken, verblijfruimtes aan de straatkant en openbaar vervoer dichtbij. Zie voor meer informatie [de artikelenreeks](#) beweegvriendelijke omgeving voor ouderen en het artikel over [dementievriendelijke omgeving](#)



## 6. Aan de slag in tien stappen

Om in de praktijk aan de slag te gaan met beweegvriendelijke omgeving zijn twee routes te bewandelen. De eerste route is bottom-up: je begint lokaal in een wijk met een project, bijvoorbeeld het oplossen van een knelpunt, het aanbieden van een sportactiviteit, het uitzetten van een route, het (tijdelijk) sportief benutten van een leegstaand terrein, het toestaan van een burgerinitiatief als bijv. de friday night skate. Vervolgens benut je het succes van het project om andere wijken te interesseren. Een tweede route is meer top-down: vanuit een overkoepelend doel (de beweegvriendelijke stad, de gezonde stad, de groene stad, fietsgemeente, etc.) geef je alle afdelingen richtlijnen mee om bij nieuwe projecten en programma's sport- en beweeginclusief te werken. Daar waar gebouwd gaat worden, direct rekening houden met sporten, recreatie, spelen en actief transport. Beide routes sluiten elkaar niet uit. Bedenk dat de beweegvriendelijke omgeving op zichzelf geen doel is, het gaat om de effecten die een beweegvriendelijke omgeving sorteert. Hiervoor is het onderstaande stappenplan ontwikkeld. Wie aandacht schenkt en stilstaat bij iedere fase van dit stappenplan, heeft de grootste kans om de gewenste effecten te bewerkstelligen.



## 1 Aanleiding in kaart brengen

Breng de aanleiding van de vraag naar een beweegvriendelijke omgeving in kaart. Dit kan een idee van de wethouder zijn, een burgerinitiatief, of bijvoorbeeld een gemeentelijke afdeling die signaleert dat een wijk achterblijft op het gebied van bewegen of een tekort of overschot heeft in voorzieningenaanbod.

## 2 Visie formuleren

Omschrijf wat je wilt bereiken. Dit kun je vanuit drie invalshoeken formuleren: vanuit het beleid voor sport en bewegen, als inbreng bij de ontwikkeling van een gebied en als inbreng bij plannen van een andere gemeentelijke sector.

## 3 Draagvlak creëren

Wie heb je nodig om voor draagvlak te zorgen? Zoek je politieke steun? Of wil je een sterke achterban vanuit het veld om je plan meer kans van slagen te geven? Bijvoorbeeld sportclubs, scholen of bewoners. Een gezamenlijk doel benoemen helpt om andere partijen te overtuigen.

## 4 Maak een analyse van de gebruikersvraag

De gebruiker staat bij de uitvoering van een BVO centraal. Analyseer daarom wat de vraag of problematiek van de gebruiker is. Is er sprake van veel overgewicht? Behoeftte aan meer sociale cohesie? Of vraag naar meer beweeg- en buitenspeelmogelijkheden? Leg hierbij ook de koppeling naar doelen die de gemeente al heeft gesteld.

## 5 Opdracht

Als politiek draagvlak belangrijk is voor het slagen van je project, zorg dan dat je een bestuurlijke opdracht krijgt. Zo krijgt je plan meer gewicht. Je doet dit bijvoorbeeld door in gesprek te gaan met de wethouder.

## 6 Organisatie van het project

Denk na over hoe je je project organiseert. Werk je met een projectgroep? Of wil je een netwerk gebruiken? Of ondersteun je een burgerinitiatief en wil je bewoners betrekken bij je organisatie? Faciliteer je, of neem je het voortouw? Bedenk hoe je contact met elkaar houdt en bij wie welke verantwoordelijkheden liggen.

## 7 Plan van aanpak

Afhankelijk van hoe je het project georganiseerd hebt, stel je een plan van aanpak op met de betrokkenen. Leg de resultaten zo concreet mogelijk vast, benoem de prioriteiten en verdeel de rollen. Ook afspraken over budgetten kun je in dit plan opnemen.

## 8 Uitvoering

Je plan van aanpak is van start en de betrokkenen nemen hun verantwoordelijkheden. Plan momenten met elkaar om de voortgang te bespreken en het plan bij te stellen waar nodig.

## 9 Meten en evalueren

Meet alleen zaken waar je echt iets mee wilt gaan doen. Koppel evaluaties aan de gestelde doelen en informeer bij de betrokkenen naar het verloop van het project.

## 10 Borgen en verankeren

Op een gegeven moment is je betrokkenheid bij het project ten einde. Denk na over hoe je het project kunt borgen zodat het succes kan voortduren. Het loont om de juiste contactpersonen te vinden binnen de gemeente of de wijk, die hierbij kunnen helpen.

Wil je uitgebreidere informatie over dit stappenplan? Lees dan het volledige artikel met praktische tips over de [tien stappen naar bewegen in de buurt](#), of download onze [reisgids](#) met ervaringen, inspiratie en instrumenten.



## Tot slot: call to action

Goede gezondheid is een groot goed. 82% van de Nederlanders beschouwt gezondheid als belangrijkste voorwaarde om een 'goed leven' te kunnen leiden<sup>7</sup>. Een gezonde leefstijl en gezonde voeding zijn enorm belangrijk, maar dit is tot nu toe voornamelijk bij de hoger opgeleiden doorgedrongen. Gezondheid en een hoge levensverwachting hebben een sterke relatie met de sociaaleconomische status. Deze sociaaleconomische situatie, maar ook levensstijl (cultuur) en persoonlijke motieven, zijn factoren die (bijna) niet te beïnvloeden zijn door planologen en stedenbouwkundigen. Maar gezond gedrag (sporten en bewegen) kan wel degelijk worden beïnvloed door de inrichting van de woon- en leefomgeving. Een gezonde stad biedt haar inwoners immers gezonde leefomstandigheden en een beweegvriendelijke inrichting van de woon- en leefomgeving maakt hier onderdeel van uit.

Het sporten en bewegen in de openbare buitenruimte wint aan populariteit. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zich met de mountainbike of met (hard)loopschoenen door de stad of in het buitengebied te bewegen. Maar ook urban sporten en bootcamps winnen aan populariteit. Voor gemeenten ligt nu bij uitstek de kans om deze beweging te stimuleren door deze groepen zo goed mogelijk te faciliteren met de juiste voorzieningen en een passend activiteiten aanbod.

De Omgevingswet biedt een prachtige gelegenheid om invulling te geven aan de beweegvriendelijke inrichting van de woon- en leefomgeving. Gemeenten krijgen een verantwoordelijkheid om gezondheidsaspecten in de omgevingsvisie (volwaardig) mee te wegen. Idealiter zou het hier om zowel gezondheidsbescherming als gezondheidsbevordering moeten gaan. Dat laatste kan onder meer ingevuld worden door beleid dat is gericht op het creëren van een gezonde (beweegvriendelijke) omgeving. Om de aanwezige ruimte binnen de gemeenten zo optimaal mogelijk te benutten moeten gemeenten de regie pakken. Anders loopt de gemeente het risico dat kansen niet verzilverd worden waardoor de ruimte niet optimaal benut wordt (lees meer over [Bouwstenen beweegvriendelijke omgeving](#)).

<sup>7</sup> GfK (2017) *Factors that make up the Good Life*



Zoals eerder vermeld zijn er geen blauwdrukken voor een beweegvriendelijke omgeving. Dit is altijd afhankelijk van de lokale context en de mogelijkheden in een bepaalde buurt of gemeente. Maar of het nu gaat om sportieve, recreatieve of functionele beweging de mogelijkheden voor het stimuleren van sport en bewegen zijn er volop binnen de omgevingsthema's, zoals: mobiliteit, duurzaamheid, groen en water. Maar ook in activiteiten aanbod, interventies, de organisatie/ programmering (bijvoorbeeld de buurtsportcoaches) en financiering achter activiteiten en organisatie. De juiste afstemming tussen hardware, software en orgware zorgt ervoor dat de kans dat mensen aangezet worden tot sporten of bewegen het grootst is. Investerings die gedaan worden om mensen aan het bewegen te krijgen en te houden, moeten ervoor zorgen dat het de investering waard is en het afbreukrisico zo laag mogelijk is. Niemand zit te wachten op fitnessstoestellen in de openbare buitenruimte die niet gebruikt worden. Overigens kunnen hele kleine investeringen leiden tot een grote winst op het gebied van bewegen. Denk bijvoorbeeld aan een routeaanduiding in een park.

Om als gemeente aan de juiste knoppen te draaien om de sporter te voorzien in haar voorzieningenbehoefte en de mensen ook te verleiden om (meer) te gaan bewegen, is een grote uitdaging en vraagt om een zorgvuldige aanpak en uitvoering. Om hier invulling aan te geven, staan hierna enkele vragen die je jezelf als beleidsmaker zou kunnen stellen. En dit is dan direct de "call-to-action".



- Staat het thema beweegvriendelijke omgeving (in voldoende mate) op de politieke agenda en is er voldoende draagvlak voor dit thema op bestuursniveau?
- Is er voldoende kennis en informatie beschikbaar over de stad en wijken over onder andere leefbaarheid, gezondheid, de dilemma's in de stad, het voorzieningenaanbod (in de relatie tot de demografie)?
- Zijn de wensen en behoeften van de stakeholders bekend (zoals bewonersverenigingen, sportverenigingen, maar ook anders en ongeorganiseerde sporters)?
- Is iedereen binnen de gemeente goed aangehaakt, bewust van het belang van de beweegvriendelijke omgeving en zijn er goede verbindingen tussen de beleidsadviseurs onderling (fysieke domein) en tussen medewerkers van het fysieke en sociale domein?
- Is er sprake van een goed plan van aanpak om invulling te geven aan de beweegvriendelijke omgeving en is het plan met betrokkenen vanuit fysieke en sociale domein gedeeld?
- Zijn er goede en werkbare voorbeelden beschikbaar om op wijk- en buurtniveau invulling te geven aan het beweegvriendelijk maken van de leefomgeving?

### Meer weten?

Op de speciale [themapagina over de beweegvriendelijke omgeving](#) van Kenniscentrum Sport & Bewegen staat alle informatie over dit onderwerp op een rij.







### **Wat er speelt**

We leven in een tijd waarin gemak voorop staat, zitten een gewoonte is en kinderen vaak achter een beeldscherm spelen. Het gevolg is dat minder dan de helft van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen voldoet. Als Kenniscentrum Sport & Bewegen geloven wij dat het toepassen van kennis de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen vergroot en daarmee bijdraagt aan een sociaal en vitaal Nederland. Waarin mensen op een goede, plezierige en veilige manier kunnen sporten en bewegen.

### **Wat wij doen**

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt feitelijke en onderbouwde kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals zodat zij die gericht kunnen inzetten. Kennis over het belang en de effecten van sport en bewegen, over dat wat werkt en wat niet. We delen inspirerende ideeën, vernieuwende voorbeelden, praktijkervaringen en verhalen. We helpen professionals om vragen over sport en bewegen zo goed mogelijk te beantwoorden of door onderzoek te initiëren als het antwoord er nog niet is.

Om al die kennis te vergaren en beschikbaar te stellen werken we nauw samen met sportbonden, zorg- en welzijnsinstellingen, gemeenten, kennisinstituten, universiteiten, hogescholen en nog veel meer partijen, in binnen- en buitenland. Onder het thema 'Waarde van Sport' werken onze specialisten o.a. aan een functionele, duurzame sportinfrastructuur en een beweegvriendelijke omgeving als gezonde leefomgeving. Vragen? Neem contact op met onze specialisten.

### **Contactpersoon voor de beweegvriendelijke omgeving:**

Jeroen Hoyng

[Jeroen.hoyng@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:Jeroen.hoyng@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

oktober 2022