

Whitepaper

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

...de route naar een beweegvriendelijke omgeving





Whitepaper

Beweegvriendelijke omgeving

Jeroen Hoyng

Dianne Scholte

Ilja van Holsteijn

Lenneke Hindriks

© Juni 2024, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Utrecht

Inleiding

De ontwikkelingen uit de 20e en 21e eeuw voorzien de mens van steeds meer gemakken. Van auto, magnetron, televisie, afstandsbediening en wasmachine, tot computer, internet, mobiele telefoon, robotgrasmaaier en -stofzuiger, er komen er steeds meer bij. Dankzij technologie zijn we ook meer gaan thuiswerken en hebben we continu toegang tot on-demand services, zoals het thuisbezorgen van boodschappen, gamen en het bingewatchen van nieuwe tv-series. Het gevolg hiervan is dat mensen steeds minder lichamelijk actief zijn tijdens werk, huishouden en vrije tijd. Nederland is zelfs Europees kampioen zitten. Voor een

goede gezondheid is het noodzakelijk dat mensen voldoende bewegen.

82%

van de Nederlanders beschouwt gezondheid als belangrijkste voorwaarde om een 'goed leven' te kunnen leiden

Goede gezondheid is een groot goed. 82% van de Nederlanders beschouwt gezondheid als belangrijkste voorwaarde om een 'goed leven' te kunnen leiden¹. Een gezonde leefstijl en gezonde voeding zijn enorm belangrijk, maar er zijn grote verschillen in Nederland. Gezondheid en een hoge

levensverwachting hebben een sterke relatie met de sociaaleconomische positie. Deze sociaaleconomische situatie, 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. Een leefomgeving die uitnodigt tot bewegen, spelen, sporten en ontmoeten, levert hieraan een belangrijke bijdrage.

Dit whitepaper is ontwikkeld om:

- geïnteresseerden te introduceren op het thema beweegvriendelijke omgeving;
- beleidsmakers en andere professionals te ondersteunen bij het creëren van een beweegvriendelijke omgeving;
- de beweegvriendelijke omgeving op de (gemeentelijke) agenda te krijgen;
- collega's uit andere sectoren of domeinen sport- en beweeginclusief te laten werken en denken;
- overige stakeholders die met dit onderwerp aan de slag willen gaan voorzien van kennis, handvatten en instrumenten.

Veel leesplezier!

Inhoudsopgave

1. Wat is een beweegvriendelijke omgeving?	5
2. Wat is een inclusieve beweegvriendelijke omgeving?	12
3. Waarom is een beweegvriendelijke omgeving belangrijk?	15
4. Wat zijn werkzame mechanismen van een beweegvriendelijke omgeving?	18
5. Wat is de stand van beweegvriendelijk Nederland?	21
6. Wat staat er op de politieke agenda?	27
7. Hoe kom je tot een beweegvriendelijke omgeving?	32
8. Welke instrumenten voor een beweegvriendelijke omgeving zijn er?	39
9. Hoe kun je vandaag al aan de slag?	44
Bronnen	47



01

**Wat is een
beweegvriendelijke
omgeving?**

Een beweegvriendelijke omgeving faciliteert en stimuleert mensen om te sporten, te bewegen, te spelen, actief te verplaatsen en te ontmoeten. Bij een beweegvriendelijke omgeving onderscheiden we **functioneel bewegen** van **recreatief bewegen** en **sportief bewegen**². Functioneel bewegen wordt ook actieve verplaatsing of actieve mobiliteit genoemd. In dit whitepaper wordt de term actieve mobiliteit gebruikt. Voorbeelden van actieve mobiliteit zijn lopen of fietsen naar school, de winkel of het werk. Met recreatief bewegen bedoelen we een ommetje maken, buitenspelen of moestuinieren en bij sportief bewegen kun je denken aan hardlopen, wielrennen en voetballen.

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 alleen de fysieke omgeving (de hardware).



Bij een beweegvriendelijke omgeving onderscheiden we functioneel bewegen van recreatief bewegen en sportief bewegen



Definitie

Een beweegvriendelijke omgeving is een inclusieve leefomgeving die mensen faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te bewegen, spelen, sporten en ontmoeten.

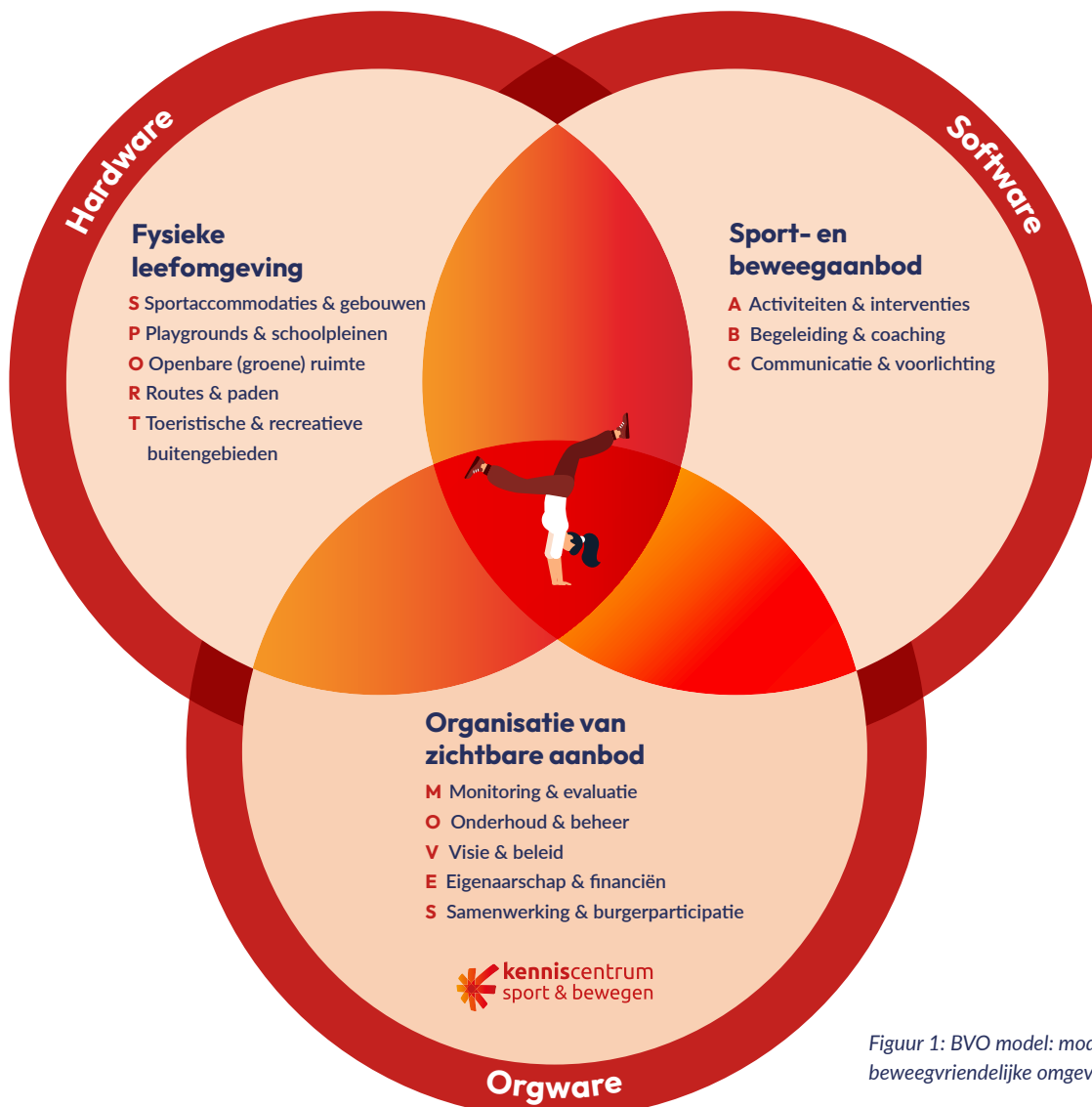
Uitgangspunten voor een beweegvriendelijke omgeving zijn³:

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, bewegapps 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/of particuliere partijen.
6. Een omgeving die is toegepast en afgestemd op het **juiste schaalniveau**.

Er zijn geen blauwdrukken voor een beweegvriendelijke omgeving. Hoe je een leefomgeving vormgeeft zodat die beweegvriendelijk wordt ervaren, hangt altijd af van de lokale context, de wensen van bewoners en de mogelijkheden in een buurt of gemeente. Wel bestaat de beweegvriendelijke omgeving altijd uit 3 elementen:

- +** **Hardware** fysieke leefomgeving
- Software** de activiteiten die aangeboden worden
- Orgware** hoe de hardware en software georganiseerd worden

Deze elementen komen samen in het BVO-model (beweegvriendelijke omgeving-model). Zie daarvoor figuur 1. De acroniemen van deze elementen vormen samen het doel: "SPORT ABC MOVES people", waarbij de mens centraal staat (het figuur in het midden). Een beweegvriendelijke omgeving sluit aan bij de wensen en behoeften van de mensen (inwoners en bezoekers).



Figuur 1: BVO model: model voor beweegvriendelijke omgeving⁴

Hardware

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

- **Sportaccommodaties** en **beweegstimulerende gebouwen**: sportparken, sporthallen, gymzalen, (kunst)grasvelden, zwembaden, maneges, klimhallen, ijsbanen, **multifunctionele accommodaties, gebouwen** (scholen, kantoren), **leegstaande gebouwen die tijdelijk sportief zijn ingericht**, overgang tussen buitenruimte en gebouwen (plinten), etc.
- **Playgrounds & schoolpleinen**: schoolpleinen, speeltuinen, skateparken, trapveldjes, outdoor fitness en andere beweegtoestellen, etc.
- **Openbare groene, blauwe en grijze ruimte**: pleinen, beweegtuinten, parken, plantsoenen, volkstuinten, speelvijvers, **kernrandzones**, etc.
- **Routes & paden**: stoepen, wandelroutes, fietspaden en doorfietsroutes, ruiterspaden, skeelerroutes, kanoroutes, etc.
- **Toeristische & recreatieve buitengebieden**: bossen, heide, duinen, stranden, meren, etc.





Software

Het begrip software staat voor het aanbod van activiteiten, begeleiding en communicatie.

- ➔ **Activiteiten & interventies** zijn: [erkende interventies](#), activeringsprogramma's, evenementen, projecten, sportaanbod van verenigingen en fitnesscentra, et cetera. Denk hierbij aan het stimuleren van [lopen en fietsen](#), aan de organisatie van sport- en beweegactiviteiten als: [buitenspelen](#) tijdens spelmiddagen, instuiven, buurtbijeenkomsten, toernooien, fiets- en wandeltochten, sportieve opvang, maar ook sporten in de openbare ruimte zoals [urban sport](#), [beach sport](#) of hardlopen. Bekijk de volgende links voor meer kennis over:
 - [werkzame elementen voor interventie-makers](#),
 - [werkzame elementen voor sportstimulering jongeren](#),
 - [werkzame elementen bewegstimulering bij ouderen](#),
 - [goede implementatie bepaalt impact van beweeginterventie](#) en
 - [ebook beweggedrag veranderen](#)
- ➔ **Begeleiding & coaching** kan bestaan uit de inzet van een sportbuurtwerker, [buurtsport-coach](#), jeugd- en jongerenwerker, trainers, instructeurs, pedagogisch medewerkers, natuur- en milieueducatie-centra, kinderopvang en [buitenschoolse opvang](#), wijkmanagers en/of vrijwilligers.
- ➔ **Communicatie & voorlichting** zoals campagnes, buurtbijeenkomsten, websites of applicaties om mensen te informeren over de beweegmogelijkheden, bewegwijzering en/of bebording met instructieteksten. Denk bij communicatie aan het beïnvloeden van [onbewust gedrag](#), van [risicoperceptie](#), [van invloed van de sociale omgeving](#) en van [mogelijke weerstand](#).

Orgware

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

- **Monitoring & evaluatie** geven inzicht in het bepalen of de beweegvriendelijke omgeving wel voldoet en bijdraagt aan de gestelde doelen. Denk aan het meten van de tevredenheid van bewoners, meten van het aantal gebruikers van een locatie, meten van het effect van de interventie op de locatie, evaluatie van het beleid, etc.
- **Onderhoud & beheer** zijn belangrijk om de potentie van een beweegvriendelijke omgeving te benutten. Zorg dat de leefomgeving schoon, heel en (sociaal en fysiek) veilig is. Voor die sociale veiligheid is soms ook toezicht en handhaving nodig.
- **Visie & beleid** zijn belangrijk om doelen ten aanzien van een beweegvriendelijke omgeving vast te leggen. Dit kan bijvoorbeeld in een omgevingsvisie, een sportakkoord of een beleidsplan.
- **Eigenaarschap & financiën** zijn belangrijke voorwaarden voor een beweegvriendelijke omgeving. Denk bijvoorbeeld aan een multifunctionele accommodatie of het openstellen van een schoolplein, een open sportpark of een natuurgebied. Maar denk ook aan het stimuleren van bewoners om eigenaarschap te voelen voor (een deel van) de omgeving.
- **Samenwerking & burgerparticipatie** zijn noodzakelijk. Voor een optimaal resultaat vraagt een beweegvriendelijke omgeving om nauwe samenwerking tussen het ruimtelijk domein, het sociale domein en de bewoners. 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, buurtsport-coach, 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, recreëren en ontmoeten. Om mensen in beweging te krijgen is (vaak) meer nodig dan alleen hardware, zoals bijvoorbeeld georganiseerd aanbod en ondersteuning (software) en beheer, toezicht en onderhoud (orgware). Pas als gelegenheid, georganiseerd aanbod en gemotiveerde gebruikers in balans zijn, wordt beweeggedrag gemaximaliseerd (het midden in [figuur 1](#)).

Kortom, we spreken pas van een beweegvriendelijke omgeving wanneer hardware, software en orgware op elkaar zijn afgestemd.

“ **We spreken pas van een beweegvriendelijke omgeving wanneer hardware, software en orgware op elkaar zijn afgestemd.**

Fitnessstoestel

Laten we een fitnessstoestel in de openbare buitenruimte als voorbeeld nemen. Met dit fitnessstoestel creëer je de randvoorwaarde om te bewegen (hardware), maar dat wil niet zeggen dat de omgeving daarmee direct beweegvriendelijk is. Het toestel moet namelijk toegankelijk zijn, de omgeving moet als (sociaal) veilig worden ervaren en ook voldoende uitdaging bieden. Om het gebruik van het fitnessstoestel te stimuleren is het aanbieden van activiteiten (software) met behulp van promotiemiddelen raadzaam. Wanneer het onderhoud en toezicht goed geregeld is (orgware) en er groepen mensen zijn die van het toestel gebruikmaken, dan is de kans het grootst dat de interventie een succes is en kan de omgeving als beweegvriendelijk worden aangemerkt.



02

**Wat is een
inclusieve
beweegvriendelijke
omgeving?**



De inrichting van de leefomgeving beïnvloedt het beweeggedrag van mensen. Het ontwerp van een plek heeft niet alleen invloed op het aantal mensen dat die plek gebruikt en op het soort en de duur van activiteiten die men daar beoefent²⁵, maar ook op wie er gebruik van maakt. Zowel het [VN-verdrag Handicap als de Sustainable Development Goals](#) onderstrepen dat dagelijkse voorzieningen bereikbaar moeten zijn voor iedereen. Dit betekent dat ontmoetingsplekken uitnodigend zijn en dat zowel de gebouwen, het openbaar vervoer en de openbare ruimte als geheel, toegankelijk zijn.

Er zijn groepen die je minder in de openbare ruimte ziet spelen, wandelen, fietsen en sporten, zoals ouderen, meiden en vrouwen, mensen met een beperking of mensen met een chronische aandoening. Voor het ontwerp van de omgeving dient rekening te worden gehouden met de wensen en behoeften van deze groepen. De Richtlijn Toegankelijkheid van het CROW zegt dat een goed ingerichte openbare ruimte toegankelijk is voor elke gebruiker, zodat die zich zelfstandig kan voortbewegen zonder hulp van derden. Maar is dat wel voldoende? [Inter Vlaanderen](#) hanteert de 6B's van integrale toegankelijkheid.

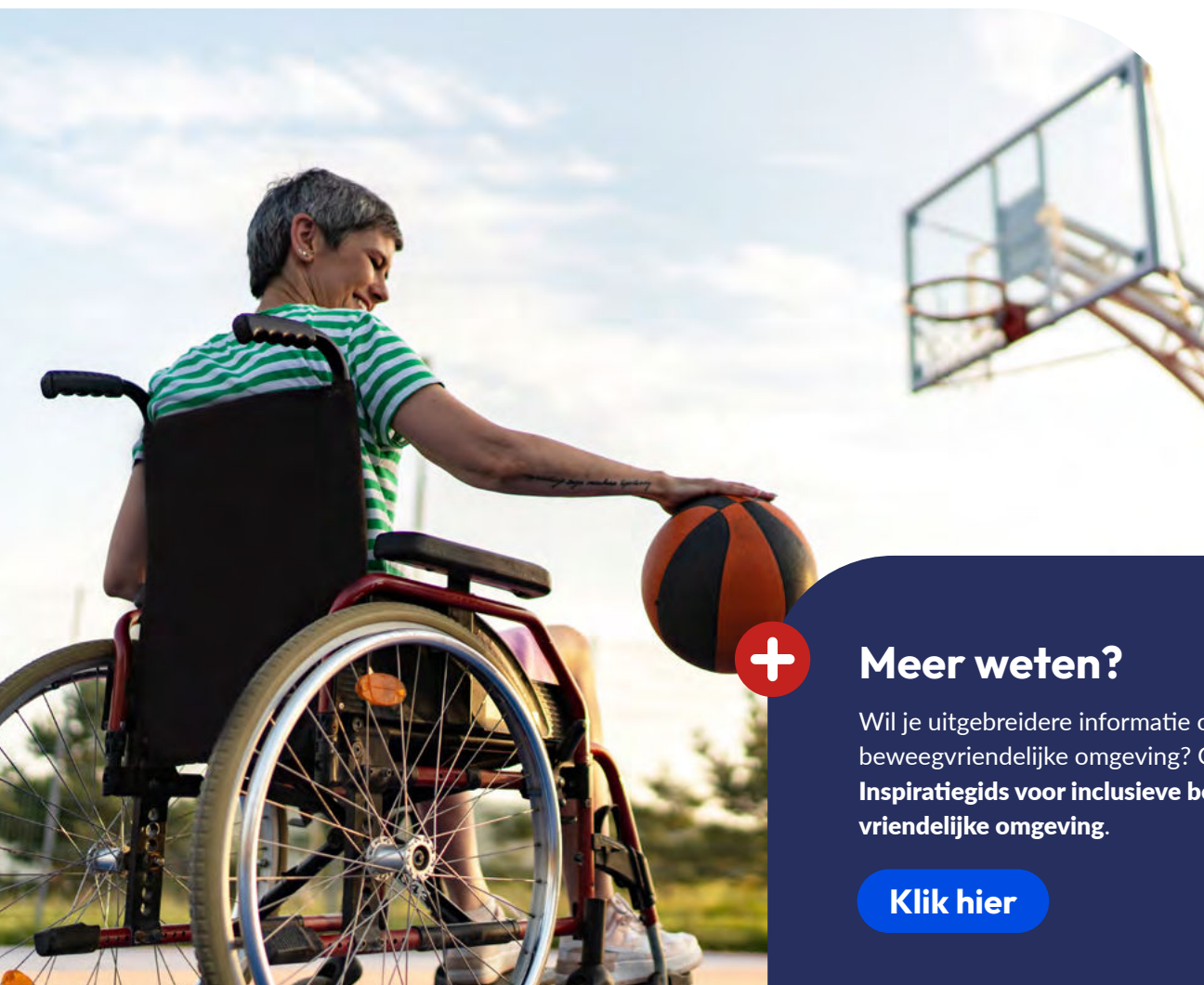
6B's van integrale toegankelijkheid

1. **Beschikbaar:** is het er als mensen het nodig hebben, bijvoorbeeld openingstijden?
2. **Bereikbaar:** kan iedereen er komen, bijvoorbeeld met het openbaar vervoer?
En zonder drempels of omwegen?
3. **Betreedbaar:** kan iedereen er gemakkelijk naar binnen, naar buiten, erop of eraf?
Ook als je geen trappen kunt nemen?
4. **Bruikbaar:** kunnen mensen er doen wat ze van plan zijn?
5. **Begrijpelijk:** begrijpt iedereen alle informatie? Ook zonder alles twee keer te moeten lezen?
6. **Bekend:** kun je eenvoudig opzoeken of terugvinden wat je nodig hebt?

Een inclusieve beweegvriendelijke omgeving vraagt nog iets extra's. Iedereen moet zich prettig en vrij voelen en durven te verblijven en bewegen in de openbare ruimte. Dat wil zeggen onafhankelijk van van iemands geslacht, gender, seksuele voorkeur, eventuele beperking, financiële situatie of etnische achtergrond. Dit kun je onder andere creëren door belanghebbenden te betrekken bij het ontwerp van de buitenruimte. Daarom voegen we nog 5B's toe.

7. **Betrouwbaar:** voelt iedereen zich veilig en welkom?
8. **Beweegstimulerend:** zet de omgeving alle inwoners aan tot bewegen, buitenspelen, sporten en/of ontmoeten?
9. **Behaaglijk:** is de omgeving aantrekkelijk en comfortabel voor iedereen?
10. **Betaalbaar:** Is toegang tot de locatie betaalbaar (gratis of voor acceptabele prijs)?
11. **Betrokken:** zijn bij totstandkoming van de omgeving belanghebbenden betrokken bij het ontwerp ervan⁵?

Samenvattend is een inclusieve beweegvriendelijke omgeving een buitenruimte die voldoet aan de 11B's.



Meer weten?

Wil je uitgebreidere informatie over inclusieve beweegvriendelijke omgeving? Ga dan naar **Inspiratiegids voor inclusieve beweegvriendelijke omgeving**.

[Klik hier](#)

03

**Waarom is een
beweegvriendelijke
omgeving
belangrijk?**

Als de leefomgeving van mensen zó wordt aangepast dat ze meer gaan bewegen, spelen, sporten en ontmoeten, levert dit vele voordelen op. Het is dus belangrijk dat de leefomgeving uitnodigt tot bewegen en sporten en dat dit thema niet ondersneeuwt onder andere belangrijke thema's als klimaatadaptatie, luchtkwaliteit of parkeernormen. Sterker nog, een beweegvriendelijke omgeving kan met een goede integrale aanpak juist heel goed gekoppeld worden aan deze opgaven. Met 11 argumenten van een beweegvriendelijke omgeving⁶ laten we je zien welke kansen er zijn.

Een beweegvriendelijke omgeving...



Fysieke gezondheid

Stimuleert mensen om te sporten en bewegen, en verbetert daarmee hun fysieke conditie en motorische vaardigheden.



Mentale gezondheid

Bevordert bewegen en daarmee de mentale gezondheid en het welzijn van inwoners.



(Motorische) ontwikkeling

Draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen door bewegen, leren en spelen te faciliteren



Preventie chronische ziekten

Helpt om chronische aandoeningen, waaronder obesitas, te voorkomen, doordat mensen meer gaan bewegen.



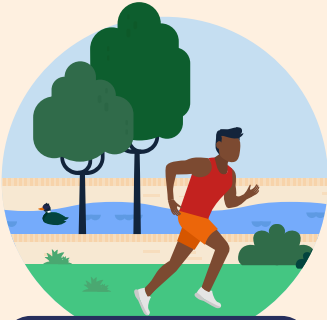
Actieve mobiliteit

Nodigt gebruikers uit zich vaker actief te verplaatsen (fietsend, wandelend) vanwege de aanwezigheid van aantrekkelijke wandel- en fietsinfrastructuur.



Veiligheid

Draagt bij aan bewegen, doordat het er (verkeers-)veiliger is.



Klimaatadaptatie

Kan, vanwege het aanwezige groen en blauw, bijdragen aan klimaatadaptatie en de biodiversiteit.



Schoner (leef)milieu

Draagt bij aan een schoner (leef-)milieu, doordat meer mensen in plaats van gemotoriseerd verkeer gebruik maken van actieve mobiliteit.



Leefbaarheid & sociale cohesie

Draagt bij aan de leefbaarheid en sociale cohesie, doordat een beweegvriendelijke omgeving schoner is en minder last heeft van het lawaai van verkeer en minder last heeft van criminaliteit.



Leeftijdsvriendelijk

Faciliteert het gezond en actief opgroeien en oud worden, doordat deze veilig is en voldoende voorzieningen en faciliteiten heeft om te kunnen spelen en bewegen.



Vestigingsklimaat

Kan bijdragen aan gebiedsmarketing en een uitnodigend vestigingsklimaat, omdat het een aantrekkelijke en gezonde omgeving biedt om in te wonen en werken, en is goed bereikbaar met het openbaar vervoer, te fiets en te voet.



Meer weten?

Wil je ook de onderbouwing van de argumenten lezen? Ga dan naar **Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving**.

[Klik hier](#)

04

**Wat zijn werkzame
mechanismen
van een beweeg-
vriendelijke
omgeving?**

“ Een beweegvriendelijke omgeving vraagt om maatwerk op lokaal en zelfs individueel niveau.

Het Mulier Instituut⁷ deed een [systematische studie](#) naar de invloed van een omgeving op het beweeggedrag; dit worden de werkzame mechanismen van een beweegvriendelijke omgeving genoemd. Uit deze studie blijkt dat een beweegvriendelijke omgeving een complex fenomeen is: **een samenspel van de fysieke omgeving, sociale factoren en de motivatie van mensen**. Een beweegvriendelijke omgeving vraagt dus om maatwerk op lokaal en zelfs individueel niveau. Toch is er volgens het Mulier Instituut een aantal algemene werkzame mechanismen te onderscheiden die positieve invloed uitoefenen op het beweeggedrag. De 7 werkzame mechanismen van een beweegvriendelijke omgeving zijn:

1. Sociale veiligheid

Een sociaal veilige omgeving is overzichtelijk, eenduidig, toegankelijk en aantrekkelijk ingericht. De juiste inrichting van de leefomgeving, zoals openheid, goed onderhouden en goede verlichting, vergroot het gevoel van sociale veiligheid. In een veilige omgeving gaan mensen eerder buiten sporten en bewegen.

2. Fysieke veiligheid

Vrijliggende wandel- en fietspaden verhogen het (verkeers)veiligheidsgevoel van gebruikers. Dat maakt wandelen en fietsen aantrekkelijker en stimuleert mensen om te bewegen. Een ‘gescheiden infrastructuur’ is vooral in de binnenstad belangrijk; vooral voor ouderen en voor mensen die weinig wandelen of fietsen.

3. Infrastructuur

Obstakelvrije routes en paden, die als prettig worden ervaren en toegankelijk zijn, zorgen voor betere bereikbaarheid van voorzieningen, zoals winkels. Op voorwaarde dat de voorzieningen dichtbij zijn, heeft dit een positief effect op wandel- en fietsgedrag. Met name voor ouderen, mensen met een beperking en mensen die weinig wandelen of fietsen.

4. Connectiviteit

We spreken van een hoge mate van connectiviteit als wandel- of fietspaden goed met elkaar verknoopt (en veilig) zijn. Denk aan interventies als een loopbrug of een zebrapad. Een goed loop- en fietsnetwerk maakt snelle routes, zowel in tijd als in afstand, en zorgt voor een gevoel dat bestemmingen goed bereikbaar zijn.

5. Esthetische waarde

Een mooie omgeving met afwisselende, prettige routes zorgt voor welbevinden en een gevoel van veiligheid. In zo'n omgeving voelen mensen zich eerder aangemoedigd om te bewegen. Een aangename buitenruimte draagt bovendien bij aan meer sociale interacties zoals ontmoetingen. Als er plekken zijn waar mensen kunnen rusten en zij elkaar goed kennen, zorgt dit ook voor meer wandelen en fietsen.

6. Bewegvoorzieningen gecombineerd met programmatisch aanbod

Voorzieningen voor lopen, fietsen, spelen en sporten zorgen voor (nieuwe) mogelijkheden om te bewegen. Een voorwaarde voor meer bewegen is dat de voorzieningen dichtbij, vrij toegankelijk, leeftijdsvriendelijk en geschikt voor groepsactiviteiten zijn; en dat er programmatisch aanbod is en/of activiteiten worden georganiseerd. Dus door de combinatie van hardware en software voelen mensen zich veiliger en worden ze gemotiveerd.

7. Gebruik openbare ruimte

Het gebruik van de openbare ruimte zorgt voor meer mensen op straat, waardoor er meer sociale interacties zijn en mensen zich automatisch veiliger voelen. Op voorwaarde dat mensen elkaar (enigszins) kennen, leidt dat ertoe dat het prettiger wordt om te bewegen. En dat zorgt er weer voor dat er meer mensen op straat zijn en maakt de cyclus compleet.

Wat kun je met deze mechanismen?

Zodra je aan de slag gaat met het maken van beleid voor en het inrichten van de openbare ruimte, is het belangrijk om rekening te houden met elk van deze werkzame mechanismen. Een goede infrastructuur is net zo belangrijk als de fysieke en sociale veiligheid. En alleen de juiste beweegvoorzieningen komen de esthetische waarde ten goede. De mechanismen versterken elkaar en vormen samen een beweegvriendelijke omgeving die positieve invloed uitoefent op het beweeggedrag.



05

Wat is de stand van beweegvriendelijk Nederland?

Een beweegvriendelijke omgeving is belangrijk, maar in welke mate? En (hoe) kunnen we dat met cijfers onderbouwen? De afgelopen jaren zijn er in Nederland verschillende onderzoeken gedaan naar en rapporten verschenen over de hardware, software en orgware van een beweegvriendelijke omgeving. We lichten ze hieronder toe.

5.1 Beweegvriendelijke openbare ruimte

De [Kernindicator Beweegvriendelijke Omgeving \(KBO\)](#) laat zien hoe de fysieke leefomgeving (de hardware) in de openbare ruimte in een gemeente scoort op de mogelijkheid voor mensen om te sporten en te bewegen. De kernindicator bestaat uit vier deelindicatoren:

1. Sportaccommodaties:

diversiteit en nabijheid van sportvelden, sporthallen, tennisbanen, sportscholen en zwembaden;

2. Sport- en speelplekken:

nabijheid van sport- en speelplekken in de openbare ruimte;

3. Recreatief groen en blauw:

nabijheid en oppervlakte van groene (bv. parken, bossen) en blauwe ruimte (bv. vijvers, waterlopen, zee) geschikt voor recreatief gebruik;

4. Voorzieningen:

nabijheid van voorzieningen (huisarts, apotheek, supermarkt, overige levensmiddelen, kinderdagverblijf, BSO, school (basis en middelbaar), trein).

In 2023 bracht het Mulier Instituut een [factsheet](#) en [verdiepende rapportage](#) uit met de hernieuwde cijfers voor de KBO. Tussen 2020 en 2022 is de totaalscore voor de KBO met vijf punten toegenomen naar 65 punten (van de 100). Het lijkt dus alsof Nederland beweegvriendelijker is geworden. Toch betekent deze toename niet direct dat er ook daadwerkelijk aanpassingen in de fysieke openbare ruimte hebben plaatsgevonden die de omgeving beweegvriendelijker maken. De auteurs geven namelijk aan dat de verandering in de KBO-score ook het gevolg kan zijn van veranderingen in de data (meer of betere data beschikbaar) of een verandering in het aantal inwoners in een bepaald gebied. De scores op de deelindicatoren verschillen per gemeente en hangen samen met verschillende achtergrondkenmerken van gemeenten. Stedelijke gebieden met veel inwoners hebben vaak een hogere score. Dit komt doordat de KBO-score grotendeels gebaseerd is op nabijheid.

5.2 Bewegen in de openbare ruimte

Het [Brancherapport sport en bewegen in de openbare ruimte](#)⁸ geeft een overzicht van de stand van zaken (in 2021) rondom sport en bewegen in de openbare ruimte in Nederland. Hierin wordt gesignaleerd dat er een toenemend sportief-recreatief gebruik is van de openbare ruimte. Beweegactiviteiten in de buitenruimte zijn in te delen op basis van motieven (actieve mobiliteit, recreatief bewegen en sportief bewegen, zie [hoofdstuk 1](#)) en activiteiten. In deze paragraaf worden de activiteiten kort toegelicht.

Lopen/wandelen

Een voetganger is een persoon die zich te voet, al dan niet ondersteund door hulpmiddelen, verplaatst in de openbare ruimte. Wettelijk wordt een voetganger gezien als een persoon die geen bestuurder is van een voertuig. Dit omvat dus ook mensen die bijvoorbeeld een rolstoel, scootmobiel, kinderwagen, step of skateboard gebruiken. De helft van alle verplaatsingen te voet is recreatief of sportief van aard. Dit is tweederde van de totale afstand die te voet wordt afgelegd.¹⁰ Van alle Nederlanders van 16 jaar en ouder heeft 94 procent de afgelopen twee jaar wel eens gewandeld¹¹. De wandeling kan zijn:

- ➔ een klein ommetje zijn (20 - 60 minuten) = **84%**
- ➔ een wandeling (5 - 10 km, ongeveer 1 uur tot 2,5 uur) = **66%**
- ➔ een (dag)wandeling (>10 km, 2,5 uur of meer) = **30%**
- ➔ een wandelvakantie = **7%**



Wist je dat?



Nederlanders zijn vanaf 2002 (2,2 uur per week) tot 2022 (3,3 uur per week) meer gaan wandelen in hun vrije tijd¹². Lees meer in het artikel 'de waarde van wandelen'.

[Lees hier meer](#)

Fietsen

Zeventig procent van de Nederlanders fietst minstens 1 keer per week¹³. Jongeren fietsen het vaakst en leggen gemiddeld de langste afstand af (5,2 kilometer). In stedelijk gebied wordt er meer gefietst dan in gebieden die minder stedelijk of niet-stedelijk zijn¹⁴. Tijdens de doordeweekse avondspits zijn de meeste fietsers op pad. Fietsers hechten grote waarde aan doorfietsen, mooie routes en een comfortabel wegdek. Ze zijn zelfs bereid iets om te rijden als ze gebruik kunnen maken van een doorfiets- of snelfietsroute¹⁵. Lees meer in het artikel [de waarde van fietsen](#).

Buitenspelen

Kinderen van 4 tot en met 11 jaar halen hun beweegminuten vooral door buitenspelen op school of in hun vrije tijd. Maar slechts een op de vijf kinderen speelt elke dag buiten en twee op de drie kinderen speelt 2 keer per week buiten. Een op de zes kinderen speelt echter nooit buiten¹⁶. In stedelijk gebied is de kans op veel buitenspelen kleiner. Kinderen die in hun eigen tuin of in een heel kindvriendelijke buurt (denk aan veilig en goed onderhouden speelplekken, park of weinig verkeer in de straat) kunnen spelen, spelen vaker buiten. Kinderen bewegen meer en gevarieerder als ze ondersteund en aangemoedigd worden door (groot)ouders om nieuwe dingen te proberen en te bewegen. Lees meer in het [e-book buitenspelen - Buut vrij!](#)

Sporten

Drie op de vijf Nederlanders sport wekelijks¹⁷ waarbij de jeugd en hoger opgeleiden hoger scoren. Voor alle leeftijdsgroepen, maten van sportdeelname en opleidingsniveau is de openbare ruimte de populairste sportlocatie. Sporten in de openbare ruimte wordt door 51% van de Nederlanders van 12 jaar en ouder gedaan¹⁸. De meest populaire sporten in de openbare ruimte zijn hardlopen, fietsen, wandelen en wielrennen.

Urban sports

De populariteit van Urban sports is groeiende; vijftien procent van de volwassen Nederlanders (16 - 79 jaar) doet wel eens aan urban sports per jaar¹⁸. In Amsterdam is dat zelfs twintig procent¹⁹. Lees voor de afbakening van het begrip urban sports [dit artikel](#) of [dit onderzoek](#). Gemeenten nemen urban sports mee in hun beleid, kijk naar voorbeelden in [dit artikel](#).



Wat de openbare ruimte aantrekkelijk maakt om in te sporten en te bewegen is onder andere de aanwezigheid van een park in de buurt, gevoel van veiligheid en de aanwezigheid van vrijliggende wandel- en fietspaden. Weinig verkeer, de aanwezigheid van veel bomen, goed onderhoud en de aanwezigheid van mensen op straat stimuleert ouderen om buiten te sporten. Nederlanders sporten of bewegen minder graag in de openbare ruimte wanneer zij hun buurt onaantrekkelijk vinden.

5.3 Buurtsportcoaches

Sportaanbieders, sportverenigingen en buurtsportcoaches spelen een grote rol in het organiseren van activiteitsaanbod (software). In 2022 namen 340 Nederlandse gemeenten deel aan de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC), met een totaal van 3.509 fte. 81% hiervan werd ingezet voor de hoofdsector sport en bewegen. Door gemeenten worden deze functionarissen vooral ingezet op de doelgroepen kinderen (94%), jongeren (86%), ouderen (83%) en personen met een beperking (78%)²¹. In 2023 is de BRC regeling vernieuwd: de regeling is ondergebracht in de Brede SPUK en er zijn 6 nieuwe profielen²². Buurtsportcoaches dragen bij aan de uitvoering van het GALA en het Sportakkoord. Lees hier meer over de [buurtsportcoachregeling](#).

Watersport

24 procent van de Nederlanders (18+) beoefent één of meerdere vormen van watersport per jaar²⁰. De sporten die in dit onderzoek zijn meegenomen zijn sportvissen, suppen, duiken, waterskiën/wakeboarden, kanoën/kajakken, roeien, surfen, speedboot/jetski, zeilen en sloepvaren. Zwemmen is hier dus niet meegenomen. Er zijn opvallende verschillen te zien in de populariteit van bepaalde watersporten per provincie. Friesland en Noord-Holland zijn populaire provincies voor het zeilen. Surfen en roeien zijn populair in Zuid-Holland en duiken in Zeeland.



5.4 Waarde van een beweegvriendelijke omgeving

Sport en bewegen heeft veel positieve effecten (terug te vinden in het [Human Capital Model](#)) en vertegenwoordigt een grote maatschappelijke waarde. Uit onderzoek blijkt dat investeren in sport en bewegen op een maatschappelijk rendement van 2,76 wordt geschat: oftewel, alle investeringen samen leveren maatschappelijke meerwaarde op ([Social Return On Investment](#)). Dit is een cijfer voor sport en bewegen in het algemeen. Dergelijke onderzoeken naar specifieke ingrepen in de openbare ruimte om deze beweegvriendelijker te maken zijn in mindere mate beschikbaar. Wat wel bekend is:

De waarde van wandelen

[De waarde van wandelen](#) bestaat uit verschillende positieve effecten van wandelen.

Dit kunnen zijn lichamelijke effecten, mentale en sociale effecten voor het individu maar ook milieueffecten, financiële effecten en verkeer- en vervoer effecten voor de samenleving. Er ontbreekt nog onderzoek naar wat wandelen oplevert voor welvaart, welzijn en welbevinden. Maar wat wel bewezen is, is dat lopen loont!

De waarde van fietsen

[De waarde van fietsen](#) is dat het efficiënt, duurzaam en gezond is. Het onderzoek naar [maatschappelijke kosten en baten van de fiets](#) laat zien dat ook fietsen loont. De [effecten van elektrisch fietsen](#) zijn afhankelijk van of mensen door elektrische ondersteuning in staat zijn om meer en/of langer te gaan fietsen (bijvoorbeeld ter vervanging van de auto). Als iemand de elektrische fiets pakt in plaats van de gewone fiets voor dezelfde afstanden dan zijn de gezondheidsvoordelen iets lager.

De waarde van speeltuinen

De baten van beheerde [speeltuinen](#) in Nederland zijn in totaal ongeveer 52 miljoen euro. Deze baten bestaan onder andere uit positieve effecten op het kind (zoals betere schoolprestaties en minder sociale problematiek), op de ouders (zoals een sterker sociaal netwerk) en op de buurt (zoals een prettigere woonomgeving).

De waarde van groen

[De waarde van groen](#) bestaat uit verschillende positieve effecten, onder andere op de fysieke gezondheid, mentale gezondheid en welbevinden. Ook kan het gezondheidsverschillen verkleinen, sociale cohesie vergroten en bijdragen aan klimaatadaptatie en een verbeterde biodiversiteit. De precieze baten en waarden verschillen per thema, locatie en schaalniveau waarop de maatregelen zijn toegepast. Wel zijn er een aantal lokale voorbeelden beschikbaar, die worden beschreven in dit [RIVM rapport](#). Op basis daarvan lijkt groen ook maatschappelijke waarde te hebben en lijkt investeren in een groene en gezonde leefomgeving dus te lonen²³.

06

Wat staat er op de politieke agenda?

Als het gaat om de gezondheid van Nederlanders, gebeurt er veel binnen en buiten Nederland. Een beweegvriendelijke omgeving speelt daar een belangrijke rol in, want een beweegvriendelijke omgeving beïnvloedt meer thema's dan sport en bewegen alleen. Denk aan bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid, sociale cohesie en klimaatadaptatie. Stuk voor stuk uitdagingen waar we op (inter)nationaal niveau mee te maken hebben. Een gezonde en veilige leefomgeving staat daarom steeds hoger op de politieke agenda.

In Nederland zien we vanuit steeds meer domeinen aandacht voor de leefomgeving en infrastructuur om sport, bewegen en een gezonde leefstijl te bevorderen. Denk hierbij aan de [Omgevingswet](#), het [Gezond en Actief Leven Akkoord \(GALA\)](#), het [Meerjarenprogramma Infrastructuur, Ruimte en Transport](#) met meer aandacht voor lopen, fietsen en het OV, het [Nationale Sportakkoord](#) en [Samenspeel akkoord](#).

Internationaal is er met name aandacht voor het verbeteren van de leefomgeving in steden. In Kopenhagen, Parijs, Barcelona en Pontevedra wordt bijvoorbeeld ingezet op een aangename plek om te wonen, te verblijven en te bewegen door bijvoorbeeld [schoolstraten te introduceren](#), maximumsnelheden voor auto's te verlagen, [superblocks](#) te creëren en de loop- en [fietsinfrastructuur](#) te verbeteren. Het concept van de [15-minuten stad](#) wint aan populariteit.

“

Een gezonde en veilige leefomgeving staat steeds hoger op de politieke agenda

15-minuten stad

In een 15-minutenstad zijn alle dagelijkse basisbehoeften binnen 15 minuten lopen of fietsen bereikbaar en draagt op die manier bij aan een leefbare, gezonde en bereikbare stad²⁴. Binnen die gezonde leefomgeving neemt de beweegvriendelijke omgeving een cruciale plek in. Kritiekpunt is wel dat alles draait om toegankelijkheid en tijds-efficiëntie terwijl er ook aandacht voor beleving en (sociale) veiligheid zou moeten zijn.



Beweegvriendelijke omgeving en Omgevingswet

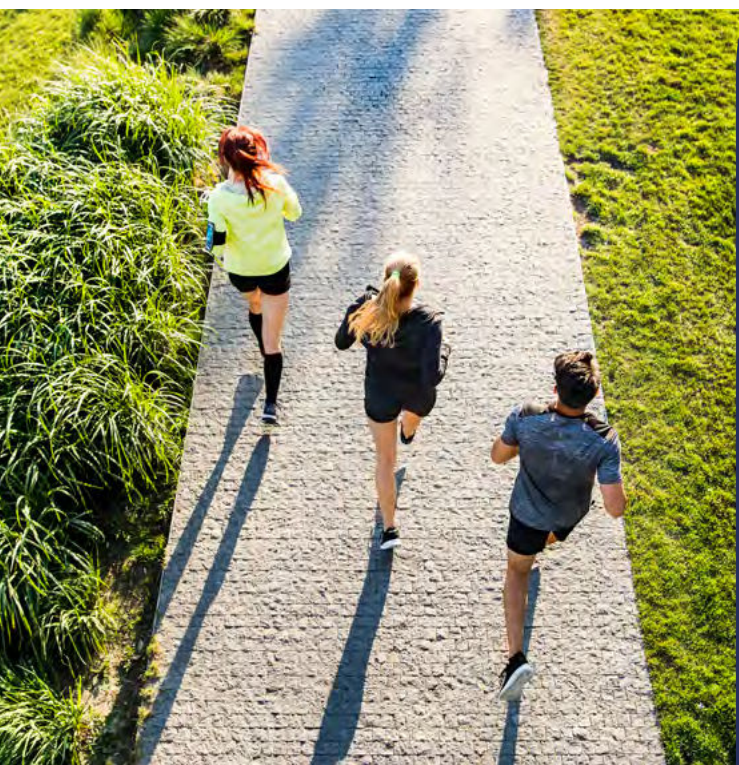
Sinds 1 januari 2024 is de Omgevingswet van kracht. Gemeenten en provincies krijgen de verantwoordelijkheid om gezondheidsaspecten in de omgevingsvisie (volwaardig) mee te nemen. Dit gaat niet alleen om gezondheidsbescherming, maar ook gezondheidsbevordering. Dit biedt een kans om de beweegvriendelijke omgeving te integreren in de visie en het ruimtelijk beleid van een provincie of gemeente. Door bewegen te stimuleren, kunnen we de gezondheid van mensen namelijk verbeteren en tegelijkertijd de inrichting van Nederland positief beïnvloeden. Het is daarom van belang dat omgevingsplannen en (vrijwillige) programma's aandacht besteden aan een omgeving die uitnodigt tot bewegen. Om optimaal gebruik te maken van de ruimte die gemeenten hebben, is het belangrijk dat zij hierin de leiding nemen. Anders bestaat het risico dat kansen worden gemist en de ruimte niet optimaal wordt benut.

+ Meer informatie over een beweegvriendelijke omgeving in de Omgevingswet vind je in deze publicaties en artikelen:

- ➔ *E-book Bouwstenen van de beweegvriendelijke omgeving*
[Lees meer](#)
- ➔ *De beweegvriendelijke Omgevingswet: een overzicht*
[Lees meer](#)
- ➔ *Handreiking sport, bewegen en de Omgevingswet*
[Lees meer](#)



Door bewegen te stimuleren, kunnen we de gezondheid van mensen verbeteren.



Omgevingswet

De Omgevingswet bundelt 26 bestaande wetten (voor onder meer bouwen, milieu, water, infrastructuur, ruimtelijke ordening en natuur) in één wet voor de hele leefomgeving. Het doel van de nieuwe wet is om de verschillende plannen voor ruimtelijke ordening, milieu en natuur beter op elkaar af te stemmen en het eenvoudiger te maken om lokale problemen ook lokaal op te lossen. De Omgevingswet richt zich onder andere op het bereiken en in stand houden van een gezonde fysieke leefomgeving.

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

Het GALA heeft als doel om op een integrale manier te werken aan de gezondheid van Nederland en met name de gezondheidsverschillen tussen bepaalde groepen te verkleinen. In wijken waar veel mensen met een lage sociaal-economische positie wonen, leven mensen soms wel 15 jaar minder lang in goede gezondheid. De WHO meldt dat 29% van de verschillen in zelfgerapporteerde gezondheid te verklaren is door de leefsituatie van mensen, 20% daarvan heeft te maken met de directe omgeving. Denk hierbij aan gebrek aan groen, (sociale) onveiligheid en luchtkwaliteit. Een van de doelstellingen is het creëren van een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten. Samen met onder andere VNG, VSG, de GGD's en vele kennisinstituten werken gemeenten aan plannen om die gezondheidsverschillen aan te pakken.

Beweegvriendelijke omgeving in het Sportakkoord

Het ministerie van VWS, NOC*NSF, Platform Ondernemende Sportaanbieders en VSG hebben eind 2022 het Nationaal Sportakkoord 2.0 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. Een van de deelakkoorden is 'Ruimte voor sport en bewegen'. 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.

Hoe je op lokaal (beleids)niveau aandacht kunt (blijven) geven aan de beweegvriendelijke omgeving bespreken we in de volgende hoofdstukken.



Instrumenten om een beweegvriendelijke omgeving te integreren in beleid.

- ➔ *Stappenplan beleid voor een beweegvriendelijke omgeving*
[Lees meer](#)
- ➔ *Brede SPUK sport- en bewegwijzer*
[Lees meer](#)
- ➔ *Kennisdossier Beweegvriendelijke omgeving*
[Lees meer](#)





Voorbeeld gemeente Groningen

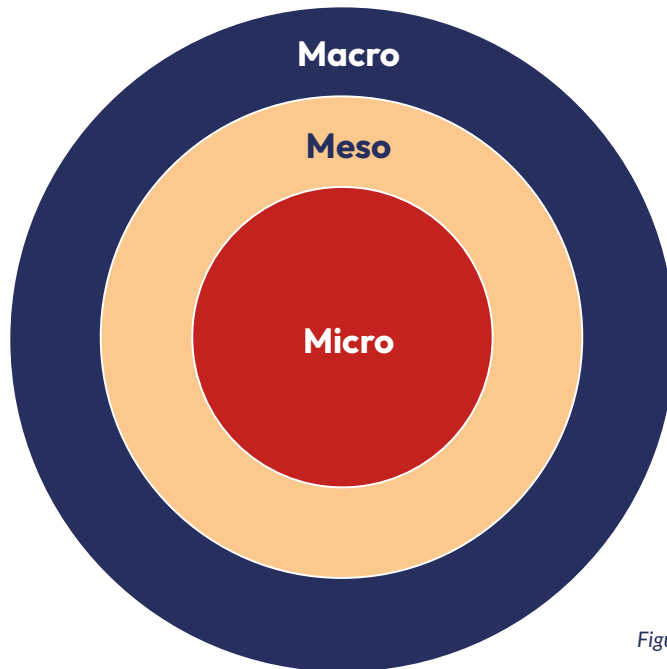
Healthy Ageing is de strategische visie van Groningen. Al sinds 2013 heeft het onderwerp de aandacht via het beleidsplan “de Bewegende stad”. Hierop volgde met burgerparticipatie diverse pilotprojecten die door de Hanze Hogeschool worden gemonitord. De kennis wordt onder andere gedeeld in een netwerk genaamd **Kennislab BIOR-Noord** (Bewegen In Openbare Ruimte). Eind 2022 is er een vervolg gegeven via de nota **Gezond leven in 050**, waarbinnen de gezonde leefomgeving één van de vier doelstellingen is. Lees voor een ruimere beschrijving **deze verklarende artikelen**.

07

**Hoe kom je tot
een beweeg-
vriendelijke
omgeving?**

7.1. Macro-, meso- en microniveau

Een beweegvriendelijke omgeving ontstaat niet vanzelf, sterker nog, er komt een hoop bij kijken. Allereerst is het belangrijk te beseffen dat je op verschillende niveaus met een beweegvriendelijke omgeving aan de slag kunt gaan: macro-, meso- en microniveau.



Figuur 2: Niveaus van een beweegvriendelijke omgeving

Macro-niveau	Meso-niveau	Micro-niveau
<p>Macro-niveau is het niveau van gemeentelijke strategische missie of (omgevings)visie. De missie/visie dient als paraplu voor al het gemeentelijk beleid rondom de gezonde leefomgeving (ruimte). Denk hierbij aan de gezonde stad, groene stad, Active City, Child Friendly City, etc. Kijk voor inspiratie voor de omgevingsvisie naar de Handreiking sport, bewegen en de Omgevingswet, de beweegvriendelijke Omgevingswet of Bouwstenen van de Beweegvriendelijke Omgeving.</p>	<p>Meso-niveau gaat over lokaal gemeentelijk beleid ten aanzien van een beweegvriendelijke omgeving. Denk hierbij aan elementen als sport, spelen, bewegen, actieve mobiliteit, het lokaal sportakkoord, het preventieakkoord, etc. Voor een stappenplan voor beleid ga dan naar onze e-learning In negen stappen naar een beweegvriendelijke omgeving.</p>	<p>Micro-niveau is het uitvoeringsniveau ofwel de actieplannen voor een beweeglocatie (inrichting, activatie, onderhoud, etc.). Denk hierbij aan het aanleggen van een pumptrack, speelterrein, beweegtuint of skeelerroute. Op de website de beweegvriendelijkebuurt.nl vind je een stappenplan voor het realiseren van een beweeglocatie.</p>



7.2. Bottom-up, top-down en meekoppelkansen

Om met een beweegvriendelijke omgeving aan de slag te gaan, zijn er twee routes te bewandelen: bottom-up en top-down. De eerste route is bottom-up: je begint lokaal in een wijk met een project of burgerinitiatief, zoals het oplossen van een knelpunt, het aanbieden van een sportactiviteit, het uitzetten van een route, het (tijdelijk) sportief benutten van een leegstaand terrein of het toestaan van een burgerinitiatief als bijv. de realisatie van een urban sportpark of de inrichting van een leefstraat. Vervolgens benut je het succes van het project om andere domeinen te interesseren om aan de slag te gaan met een beweegvriendelijke omgeving.

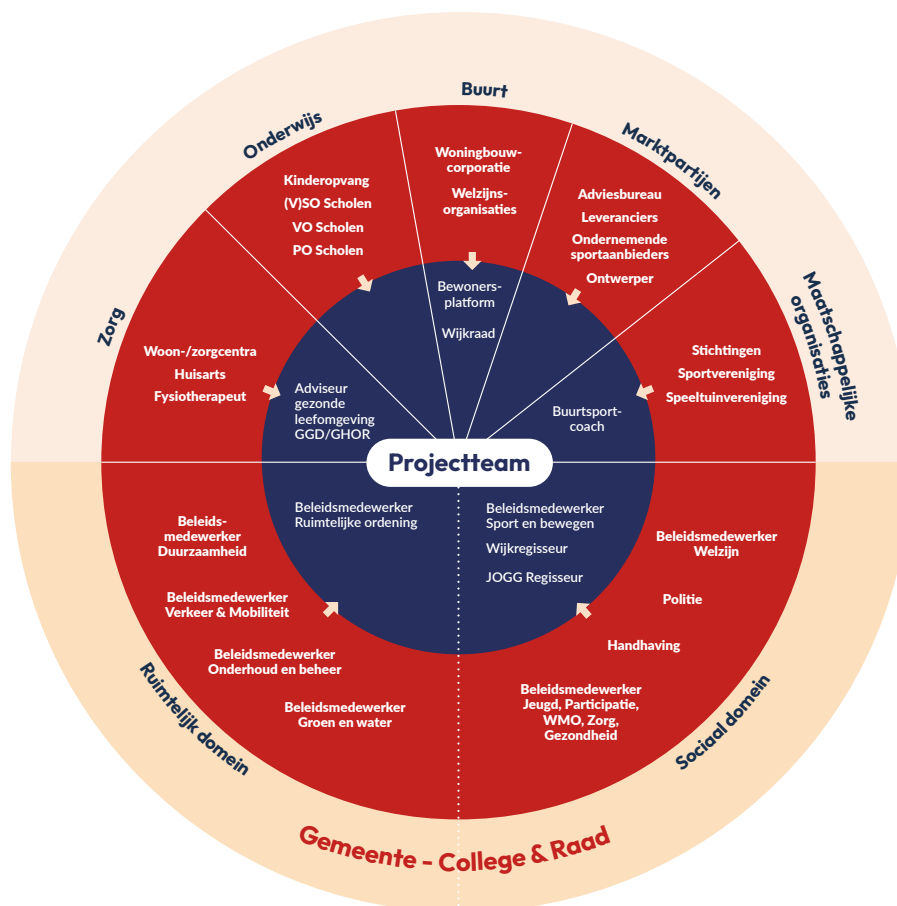
Een tweede route is meer top-down: vanuit een overkoepelend doel (zoals de beweegvriendelijke stad, de gezonde stad, de groene stad, child friendly city, active city, etc.) geef je alle gemeentelijke afdelingen richtlijnen mee om bij nieuwe projecten en programma's sport- en beweeginclusief te werken, bijvoorbeeld vanuit een omgevingsplan of omgevingsprogramma. Daar waar gebouwd gaat worden, moet dan direct rekening gehouden worden met sporten, spelen, recreëren en ontmoeten.

Een andere optie is het meeliften bij bestaande of geplande ruimtelijke projecten, de zogenaamde meekoppelkansen. Denk aan de vervanging van riolering of een elektriciteitsnetwerk in een wijk die de mogelijkheid biedt om de omgeving beweegvriendelijk her in te richten. En denk aan het combineren van een wateropvang met een [sportpark](#) of [plein](#).

7.3. Integrale samenwerking

Beide routes - top-down en bottom-up - sluiten elkaar niet uit. Het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving is geen doel op zich, het gaat om de effecten ervan. Op welk niveau je je ook bevindt, of welke route je gekozen hebt, in alle gevallen is een integrale samenwerking een vereiste.

Zoek voor die integrale samenwerking naar verbinding met beleidsmedewerkers van andere domeinen zoals sport en bewegen, ruimte, gezondheid, verkeer, onderwijs en welzijn. Stem gezamenlijk de doelen, middelen en uitvoeringsplannen af. Het realiseren van een beweegvriendelijke omgeving gaat namelijk niet alleen om fysieke aanpassingen in de wijk. Je hebt ook een activeringsplan of -campagne, een subsidieregeling (bijvoorbeeld open club/toegankelijke sportplek), thematische aanpakken of uitvoeringsplannen (zoals lopen en fietsen naar school, vergroening van de buurt) nodig. Een goede verbinding tussen het fysiek en sociaal domein is daarom een voorwaarde voor succes. In figuur 3 hebben we diverse stakeholders voor een beweegvriendelijke omgeving in beeld gebracht.



- Onderdeel van projectteam
- Optioneel en kunnen aangesloten worden als ze van toegevoegde waarde zijn.

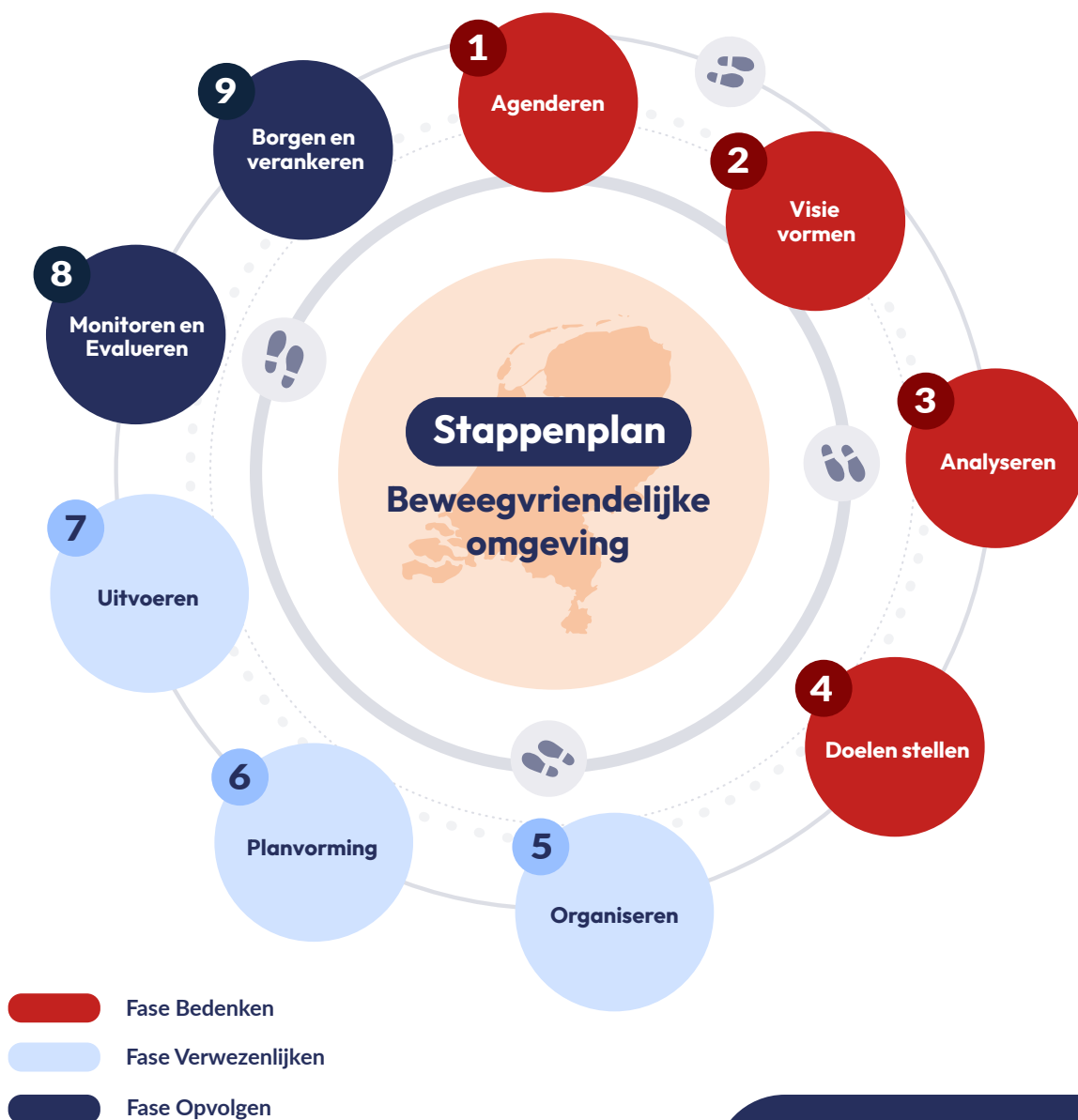
Figuur 3: Integraal samenwerken aan een beweegvriendelijke omgeving

7.4. In negen stappen naar een beweegvriendelijke omgeving

De precieze invulling van een beweegvriendelijke omgeving is sterk afhankelijk van de lokale context, maar in grote lijnen zijn er drie BVO-fases met elk hun eigen stappen te onderscheiden: Bedenken, Verwezenlijken, Opvolgen.



Bedenken:	Agenderen, Visie vormen, Analyseren, Doelen stellen
Verwezenlijken:	Organiseren, Planvorming, Uitvoeren
Opvolgen:	Monitoren en evalueren, Borgen en verankeren



Figuur 4: Stappenplan beweegvriendelijke omgeving



Meer weten?

[Klik hier](#)

9 stappen naar een beweegvriendelijke omgeving

Fase 1: Bedenken

Stap 1. Agenderen

De eerste stap is het agenderen van het onderwerp én de inhoud. Om het onderwerp goed te agenderen zijn 3 dingen belangrijk: De aanleiding, het duidelijk maken van de urgentie en het hebben van voldoende draagvlak.

Stap 2. Visie formuleren

Om de koers van de gemeente te bepalen is het van belang dat visie en doelen heel duidelijk worden omschreven. Wat wil je precies bereiken? Welke doelgroepen wil je activeren, welke thema's moeten er specifiek geagendeerd worden en in welke gebieden ligt de prioriteit?

Stap 3. Analyseren

In deze stap ga je analyseren wat er speelt in het gebied waarin je aan de slag wil met de openbare ruimte. Daarnaast ga je in deze stap ook analyseren waar je mogelijke uren en middelen voor het plan kunt vinden. Het uitgangspunt is: de gebruiker staat centraal. Een situatieanalyse bestaat uit een inventarisatie van beweeg-, speel- en sportaanbod en infrastructuur, een beschrijving van trends en ontwikkelingen, de onderlinge samenhang en een schets van wensen en behoeften.

Stap 4. Doelen stellen

Gebruik de visie en de situatieanalyse om de ambities en prioriteiten te bepalen en doelen te stellen voor een wijk, stadsdeel of gemeente.

Fase 2: Verwezenlijken

Stap 5. Organiseren

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 de organisatie? Faciliteer je, of neem je het voortouw? Bedenk hoe je contact met elkaar houdt en bij wie welke verantwoordelijkheden liggen. En denk na over zowel de hardware, de software en de orgware.

Stap 6. Planvorming

Afhankelijk van hoe je het project georganiseerd hebt, stel je een uitvoeringsplan 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.

Stap 7. Realiseren

Al het voorwerk is gedaan, nu ga je met het projectteam aan de slag om de plannen te gaan uitvoeren en te managen. Je hebt te maken met het opstellen van programma's van eisen, voorlopige en definitieve ontwerpen (inclusief burgerparticipatie), aanbestedingstrajecten, etc. Zorg dat je iemand (intern of extern) met de juiste kennis laat aansluiten om dit proces in goede banen te leiden.

Fase 3: Opvolgen**Stap 8. Monitoren en evalueren**

Het is van belang om goed te volgen wat de impact is van wat er is uitgevoerd en de succesvolle ingrepen ook goed te verankeren in het (toekomstige) beleid, in de beschikbare budgetten en goed te borgen bij de inwoners en de maatschappelijke partners.

Stap 9. Borgen en verankeren

Borging van de beweegvriendelijke omgeving is cruciaal om op lange termijn de effecten van gedane investeringen en geleverde inspanningen te kunnen zien. Als een beweegvriendelijke omgeving niet goed geborgd is, loop je het risico dat je de doelgroepen die je net aan het bewegen hebt gekregen, weer stoppen of minder gaan bewegen.



08

**Welke instrumenten
voor een beweeg-
vriendelijke omgeving
zijn er?**

Hoofdstuk 7 geeft een stappenplan om met een beweegvriendelijke omgeving aan de slag te gaan. Als de beweegvriendelijke omgeving een plek heeft gekregen in de omgevingsvisie of een meer specifiek beleidsplan, is het nog geen werkelijkheid. Om een idee te schetsen wat er allemaal mogelijk is op het gebied van de beweegvriendelijke omgeving, delen we hier een aantal instrumenten. Leg hierbij geen normen en blauwdrukken op aan ontwerpers, maar probeer ze te overtuigen om sport- en beweeginclusief te ontwerpen.

Kennis en inspiratie

Voor meer kennis en inspiratie over een beweegvriendelijke omgeving kun je hier meer informatie vinden:

➔ **BVO model**

Het BVO model is ontwikkeld om aan te geven uit welke elementen een beweegvriendelijke omgeving bestaat: Hardware (de fysieke (sport)infrastructuur), Software (activiteiten, begeleiding, communicatie) en Orgware (onderhoud, beheer, beleid).

[Lees meer](#)

➔ **BVO kennisdossier**

Verzamelplaats van alle informatie rondom een beweegvriendelijke omgeving. Informatie over hardware (locaties), software (activiteiten en interventies) en orgware (organisatie, participatie, evaluatie, beheer, financiering, beleid). [Lees meer](#)

➔ **Inspiratiegids inclusieve beweegvriendelijke omgeving**

Inspiratiegids met praktische tips en voorbeelden voor het creëren van een inclusieve beweegvriendelijke omgeving voor iedereen met speciaal aandacht voor mensen met een motorische, auditieve of visuele beperking, ouderen, mensen met dementie, meiden en vrouwen. [Lees meer](#)

➔ **Atlas beweegvriendelijke omgeving**

Dit is een vindplaats voor inspirerende voorbeelden van beweegvriendelijke omgevingen in heel Nederland.

[Lees meer](#)

➔ **Toolbox loopbeleid**

Een informatiepagina met kennis en praktijkvoorbeelden voor loopbeleid.

[Lees meer](#)

➔ **www.beweegvriendelijkebuurt.nl**

Een online leeromgeving voor buurtsportcoaches met kennis en instrumenten passend bij het werken in of aan een beweegvriendelijke omgeving. thema's zijn beleid, sport & bewegen, inwonersparticipatie, samenwerken en fysieke omgeving. [Lees meer](#)

Actie

Hier staan producten en instrumenten die je kunt gebruiken bij het bedenken, verwezenlijken en opvolgen van een beweegvriendelijke omgeving.

Bedenken: agenderen, visie vormen, analyse, doelen stellen

- ➔ ***E-learning beweegvriendelijke omgeving***
Een stappenplan met een serie uitlegvideo's, beschrijvingen, concrete tips en handreikingen om met het beweegvriendelijker maken van jouw gemeente aan de slag te gaan. [Lees meer](#)
- ➔ ***Check je plek:***
Laat buurtinformatie en leefomgevingskwaliteit van jouw leefomgeving. [Lees meer](#)
- ➔ ***Kernindicator beweegvriendelijke omgeving***
De kernindicator laat zien hoe de fysieke leefomgeving in Nederland en per gemeente scoort op de mogelijkheid voor mensen om te sporten en te bewegen. [Lees meer](#)
- ➔ ***Handreiking Sport, bewegen en de Omgevingswet***
Om sport en ruimte met elkaar te verbinden heeft Vereniging Sport en Gemeenten met medewerking van Kenniscentrum Sport & Beweging, GGD'en en gemeenten de Handreiking Sport, bewegen en de Omgevingswet uitgebracht. [Lees meer](#)
- ➔ ***Waarstaatjegemeente.nl***
Geeft cijfers over alle gemeenten op belangrijke beleidsterreinen. De data zijn afkomstig uit verschillende bronnen, zoals politie, UWV, KVK en CBS. [Lees meer](#)
- ➔ ***BVO scan***
De BVO scan is een digitaal instrument waarmee je inzicht krijgt in of inwoners in hun directe leefomgeving voldoende worden uitgedaagd en gefaciliteerd om te bewegen, spelen en sporten. De BVO-scan is beschikbaar om naar de wijk als geheel te kijken, maar ook voor specifieke omgevingen of thema's. Zoals de schoolomgeving, de werkomgeving, buitenspelen en de inclusieve beweegvriendelijke omgeving. [Lees meer](#)
- ➔ ***Zichtopwijken.nl***
Vindplaats van data per wijk over veiligheid, wonen, onderwijs, gezondheid, werk & inkomen, jeugd, zorg en duurzaamheid. [Lees meer](#)
- ➔ ***Leefbaarometer:***
laat zien hoe de situatie van de leefbaarheid in alle bewoonde wijken, buurten en straten in Nederland is en hoe die zich in de afgelopen jaren heeft ontwikkeld. [Lees meer](#)
- ➔ ***Buurt in beweging***
Uitgebreide handleiding voor burgerparticipatie en een gezonde leefomgeving aangevuld met voorbeelden. [Lees meer](#)



Tip!

Indien je het thema beweegvriendelijke omgeving als onderdeel van een gezonde leefomgeving wil oppakken, dan kun je op de website van [gezonde-leefomgeving.nl](#) diverse instrumenten vinden.

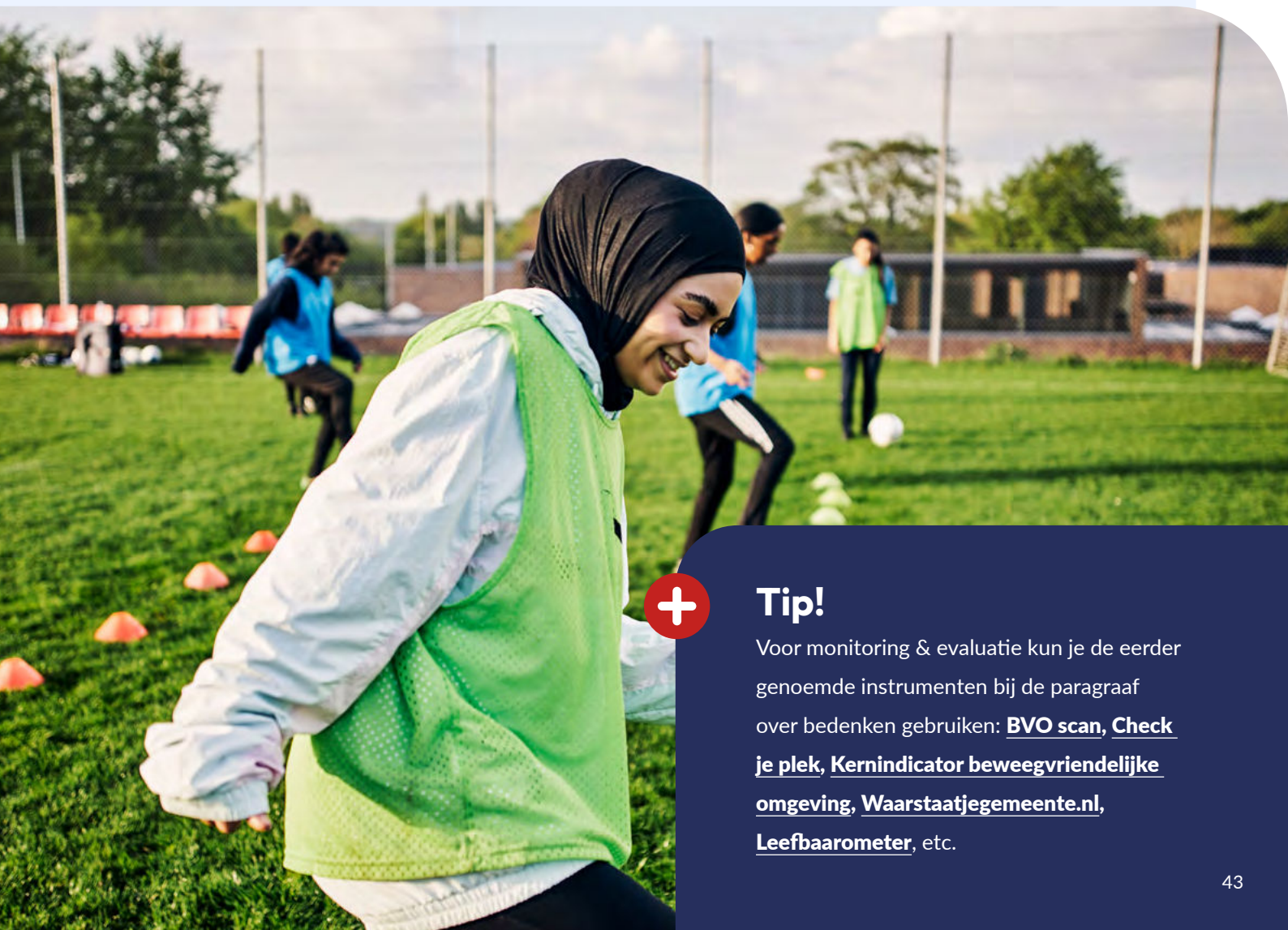
Verwezenlijken: organiseren, planvorming (ontwerpen), realiseren

- ➔ **Bouwstenen beweegvriendelijke omgeving**
De interactieve kaart biedt inzicht in de bouwstenen voor een beweegvriendelijke omgeving en in het e-book gaan we in op de werkzame mechanismen van een beweegvriendelijke omgeving. We vertalen de werkzame mechanismen vervolgens met concrete voorbeelden naar de instrumenten van de Omgevingswet.
[Lees meer](#)
- ➔ **Loop!**
Bevat innovatieve vergezichten, stedenbouwkundige praktijkvoorbeelden en concrete uitvoeringstips voor het inrichten van een loopvriendelijke stedelijke omgeving. [Lees meer](#)
- ➔ **De Amsterdamse beweglogica**
Beschrijft de uitgangspunten voor een stad die uitnodigt tot bewegen.
[Lees meer](#)
- ➔ **Prettige plekken**
Is een handboek met richtlijnen voor een gebruiksvriendelijke inrichting van de openbare ruimte, parken en pleinen.
[Lees meer](#)
- ➔ **Sporten, spelen, bewegen en ontmoeten in Groningen**
Handleiding voor ontwerp, activering en participatie in de openbare ruimte. Voor een aantrekkelijke, beweegvriendelijke en gezonde leefomgeving. [Lees meer](#)
- ➔ **De beweegvriendelijke stad**
Biedt inspiratie en ontwerptools voor een beweegvriendelijke stad. [Lees meer](#)
- ➔ **Buitenkansen voor een uitnodigende buitenruimte**
Boek met inspirerende voorbeelden van een uitnodigende buitenruimte.
[Lees meer](#)



Opvolgen: beheer & onderhoud, monitoring & evaluatie, borgen en verankeren

- ➔ **Kwaliteitscatalogus openbare ruimte**
Beschrijft de beeldkwaliteitsniveaus voor het onderhoud van de openbare ruimte. De kwaliteitsniveaus voor objecten in de openbare ruimte zijn opgenomen in beeldmeetlatten met foto's, beschrijvingen en prestatie-eisen. [Lees meer](#)
- ➔ **Monitoring- en evaluatiewijzer**
Een stappenplan met uitleg en tips voor monitoring en evaluatie van lokaal sport- en beweegbeleid. [Lees meer](#)
- ➔ **Sport - en bewegen Impactwijzer**
Helpt bij het vaststellen van de impact van sport- en beweegprojecten aan de hand van een stappenplan, verdiepende theorie, handige tips en goede voorbeelden uit de praktijk. [Lees meer](#)



Tip!

Voor monitoring & evaluatie kun je de eerder genoemde instrumenten bij de paragraaf over bedenken gebruiken: [BVO scan](#), [Check je plek](#), [Kernindicator beweegvriendelijke omgeving](#), [Waarstaatjegemeente.nl](#), [Leefbaarometer](#), etc.



09

**Hoe kun je
vandaag al
aan de slag?**

Met al deze kennis op zak lijkt een beweegvriendelijke omgeving binnen handbereik. Zo eenvoudig gaat het in de praktijk natuurlijk niet. Het is voor gemeenten een uitdaging het voorzieningenaanbod aan te laten sluiten op de behoefte van iedere inwoner, laat staan ze allemaal zover te krijgen (meer) te gaan bewegen. Des te meer reden om dit thema continu onder de aandacht te blijven brengen. Het beweegvriendelijk inrichten van de woon- en leefomgeving is altijd een goede investering, want hoe je het ook wendt of keert, het draagt per definitie bij aan de fysieke en mentale gezondheid en daarmee ook aan de maatschappij als geheel. Hoe kun je hier vandaag al een stap in zetten?

De Omgevingswet als kans

Steeds meer ontwikkelingen onderstrepen het belang van een beweegvriendelijke omgeving. Zo neemt het sporten en bewegen in de openbare buitenruimte toe. Er is een groeiend aantal mountainbikers en hardlopers en ook urban sports en bootcamps winnen aan populariteit. Een andere belangrijke ontwikkeling is de komst van de Omgevingswet. Deze wet geeft gemeenten de verantwoordelijkheid om de gezondheidsaspecten van inwoners mee te laten wegen bij het inrichten van de woon- en leefomgeving. Voor gemeenten ligt nu bij uitstek de kans om beweging te stimuleren door inwoners zo goed mogelijk te faciliteren met de juiste voorzieningen en een passend activiteiten aanbod. Een beleid dat is gericht op het creëren van een gezonde (beweegvriendelijke) omgeving, helpt daarbij.

Integrale samenwerking

Of je er nu door de mobiliteits-, duurzaamheids-, of omgevingsbril naar kijkt: de juiste lokale afstemming tussen hardware, software en orgware is vanuit elk perspectief van cruciaal belang. Dit zorgt er namelijk voor dat de kans dat mensen gaan sporten of bewegen het grootst is. Denk aan het voorbeeld van het ongebruikte openbare fitnessstoestel in [hoofdstuk 1](#) - zonder activatie (software) werpt de investering in hardware niet zijn vruchten af. Een beweegvriendelijke omgeving ontstaat dus niet per toeval en is ook niet vanzelfsprekend. Het vraagt om een langetermijninvestering in tijd en geld, met een integrale samenwerking op gemeentelijk, provinciaal en landelijk niveau. Maar de effecten zijn alle inspanningen meer dan waard, dat is inmiddels wel gebleken. Een gezonde leefomgeving moet daarom altijd het uitgangspunt zijn.



Het beweegvriendelijk inrichten van de woon- en leefomgeving is altijd een goede investering.



De eerste stap

Er zijn geen blauwdrukken voor een beweegvriendelijke omgeving. Dit is altijd afhankelijk van de lokale context, de wensen van bewoners en de mogelijkheden in een bepaalde buurt of gemeente. Ben je beleidsmaker en wil je bijdragen aan het realiseren van een gezonde leefomgeving? Begin dan eens met het beantwoorden van de volgende vragen:

- ➔ In welke mate staat het thema beweegvriendelijke omgeving op de politieke agenda?
- ➔ Welk draagvlak is er voor dit thema op bestuursniveau? Wie zijn de ambassadeurs?
- ➔ Welke informatie is er beschikbaar over de stad, wijk of buurt als het gaat om de leefbaarheid, gezondheid en het voorzieningenaanbod (in relatie tot de demografie)?
- ➔ Welke wensen en behoeften leven er onder de stakeholders (denk aan bewonersverenigingen, sportverenigingen en ongeorganiseerde sporters)?
- ➔ Hoe is de onderlinge verbinding tussen medewerkers van het fysieke en het sociale domein? Is iedereen binnen de gemeente bewust van het belang van de beweegvriendelijke omgeving?
- ➔ Ligt er een solide plan van aanpak om invulling te geven aan de beweegvriendelijke omgeving en hoe zijn betrokkenen vanuit het fysieke en sociale domein hierin meegenomen?
- ➔ Welke voorbeelden zijn er beschikbaar om op wijk- en buurtniveau invulling te geven aan het beweegvriendelijk maken van de leefomgeving?

Bronnen

1. GFK (2017). Gezondheid belangrijkste voorwaarde voor een goed leven. Geraadpleegd van: <https://www.gfk.com/press/gezondheid-belangrijkste-voorwaarde-voor-een-goed-leven>
2. Duijvestijn P., van Eck J. & Kuitert K. (2010). [Vooronderzoek 'aanpak beweegvriendelijke omgeving'](#). Amsterdam: DSP-groep BV.
3. L'abée D. & Kunen M. (2013). [Beweegvriendelijke omgeving: reisgids met ervaringen, inspiratie en instrumenten](#). Ede: Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).
4. Hoyng J. & van Eck M. (2021). [Model Beweegvriendelijke omgeving \(BVO-model\)](#). Ede: Kenniscentrum Sport & Bewegen.
5. Hoyng J. (2021). [Maak van inclusieve beweegvriendelijke omgeving een automatisme](#).
6. Mulier Instituut, RIVM, Kenniscentrum Sport & Bewegen, Fontys Hogeschool, & HOWEST. (2023). [Argumenten voor een beweegvriendelijke omgeving](#). Utrecht: Kenniscentrum Sport & Bewegen.
7. Prins R., Ruikes D. & Hoekman R. (2020). [Werkzame elementen van de beweegvriendelijke omgeving: een overzicht van de literatuur](#). Utrecht: Mulier Instituut.
8. Prins R., Hoekman R. & van der Poel H red. (2021). [Sport en bewegen in de openbare ruimte; de beweegvriendelijke omgeving in gebruik en beleid](#). Utrecht: Mulier Instituut.
9. Van Dale (2024). Betekenis Wandelen. Geraadpleegd van: www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/wandelen
10. De Haas M. & Hamersma M. (2019). [Loopfeiten](#). Den Haag: Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM).
11. Wandelnet. (2021). [Nationale wandelmonitor 2021](#).
12. Rauws R., Noordzij M., Ruikes D. & Wezenberg-Hoenderkamp K. (2023). [Sporten en bewegen in de openbare ruimte: jaarrapport 2023](#). Utrecht: Mulier Instituut.

13. Veenvliet C. & Lenderink T. (2021). [Jaarlijkse Fietsmonitor Nederland 2021.](#) I&O Research.
14. De Haas M. & Hamersma M. (2020). [Fietsfeiten: nieuwe inzichten.](#) Den Haag: Kennisinstituut voor Mobiliteitsbeleid (KiM).
15. Keypoint (2019). [Mythbusting: over fietsen, feiten en fabels.](#) Enschede: Keypoint Consultancy.
16. Kaal M. (2022). [Onderzoek buitenspelen 2022 - Een onderzoek onder ouders en kinderen.](#) Kantar Public.
17. NOC*NSF. [Maandmeting Sportdeelnameindex maart 2024.](#)
18. Van der Meijde L. & Pulles I. (2023). [De omvang van urban sports in beeld.](#) Utrecht: Mulier Instituut.
19. Sleutjes B. & Greven J. (2022). [Sportmonitor 2022 - Inzicht in het sportgedrag van Amsterdammers.](#) Amsterdam: Onderzoek & Statistiek gemeente Amsterdam.
20. NBTC & Waterrecreatie Nederland. (2022). [Watersportonderzoek - alle watersportvormen.](#)
21. Heijnen E., van Stam W., Gómez Berns A. & Vrieswijk S. (2022). [Monitor Brede Regeling Combinatiefuncties 2022.](#) Utrecht: Mulier Instituut.
22. Vrieswijk S., van Stam, W. & Slob J. (2023). [De rol van de buurtsportcoach in het sporttakkoord II en bij onderdelen van GALA.](#) Utrecht: Mulier Instituut.
23. Kruize H., de Nijs T., de Ruiten H., Hoekstra J., Huitema M. & Noordzij M. (2023). [De maatschappelijke waarde van een gezonde en groene leefomgeving - een verkenning.](#) RIVM-rapport 2023-0207. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).
24. Kandel H., Braumuller D., Goorden R. & Hart F. (2023). [De 15-minutenstad, hoe doe je dat?](#) Rebel, Fietserbond & Wandelnet.
25. Gehl J. & Gemzoe L. (1996). Public Spaces. Public Life. Copenhagen, Denmark: The Danish Architectural Press and Royal Danish Academy of Fine Arts, School of Architectural Publishers.

Meer weten?

Neem dan een kijkje op de [themapagina](#) Bewegvriendelijke omgeving van Kenniscentrum Sport & Bewegen. Of neem contact op met een van de specialisten bewegvriendelijke omgeving en sportinfrastructuur:



Jeroen Hoyng

jeroen.hoyng@kenniscentrumsportenbewegen.nl



Dianne Scholte

dianne.scholte@kenniscentrumsportenbewegen.nl