



Figuur 1 - Stedenbouwkundig ontwerp om gebruik van het pad te stimuleren
Bron: De Haagse Hoge School

FITNESS

IN DE OPENBARE RUIMTE

De gemeente Den Haag heeft sinds 2010 zeven outdoor fitness locaties aangelegd om haar inwoners meer te laten bewegen. Maar worden deze 'fitplaatsen' wel gebruikt? En wat zijn randvoorwaarden en succesfactoren voor gebruik van de Haagse fitplaatsen? Het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving ging op zoek naar antwoorden.

De gemeente Den Haag streeft naar een sportief en vitaal Den Haag, een stad waarin sport voor iedereen toegankelijk is en alle Hagenaars een actieve en gezonde leefstijl hebben. Goede sportvoorzieningen met voor iedereen wat wils maken onderdeel uit van deze ambitie. Een voorbeeld van zulke sportvoorzieningen zijn de Haagse 'fitplaatsen': openbare sportvoorzieningen met veilige en laagdrempelige fitness toestellen, die erg geschikt zijn om beweeggedrag te stimuleren. Ouderen vormen daarbij een belangrijke doelgroep. De gemeente Den Haag heeft sinds 2010 zeven fitplaatsen aangelegd. In 2014 wilde de gemeente graag weten door wie, hoe vaak en voor welke doeleinden zulke fitplaatsen werden gebruikt. Om hier meer inzicht in te krijgen en het gebruik van de fitplaatsen te optimaliseren heeft het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van De Haagse Hogeschool in 2014-2015 onderzoek uitgevoerd en zijn belangrijke succes- en faalfactoren van de fitplaatsen in kaart gebracht.

In het voorjaar van 2014 zijn de zeven Haagse fitplaatsen beoordeeld aan de hand van de SPACE (Spatial Planning And Children's Exercise) checklist. De gebruikte beoordelingslijst is in het verleden opgesteld voor speelplaatsen maar kan gebruikt worden voor het in kaart brengen van alle openbare gelegenheden waar bewogen kan worden. Hierbij is o.a. gekeken naar het aantal en soort fitnessapparaten, staat van onderhoud, verlichting, toegankelijkheid, overige faciliteiten, beschutting etc., en is extra aandacht besteed aan het feit dat de fitplaatsen voor veel doelgroepen toegankelijk moeten zijn. Zo is bijvoorbeeld bekeken of de fitplaats ook toegankelijk is voor mensen met een rollator. Het gebruik van de fitplaatsen is vervolgens op drie doordeweekse dagen en een weekenddag systematisch in kaart gebracht met behulp van de SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities) methode. Hierbij is in de ochtend, middag en

avond een uur lang iedere vijf minuten het volgende genoteerd: aantal gebruikers, leeftijdscategorie, geslacht, etniciteit, type activiteit en intensiteit niveau van de activiteiten. In totaal hebben er 1008 observaties plaatsgevonden.

Aan de hand van enquêtes onder 37 gebruikers en 86 niet-gebruikers van de fitplaatsen is tevens aanvullende informatie verkregen over o.a. beweegredenen, gebruikersfrequentie, algehele mate van lichamelijke activiteit, tevredenheid over de fitplaatsen en verbeterpunten van de fitplaatsen. De onderzoeksresultaten zijn tot slot voorgelegd aan experts en potentiële samenwerkingspartners. Het betrof: een medewerker van de afdeling groenbeheer van de gemeente Den Haag, een medewerker van een Health Club in Den Haag, een buurtsportcoach werkzaam in Den Haag, een medewerker van de Gelderse Sport Federatie (GSF) en een (speel)toestellen leverancier (Yalp).

Op basis van het onderzoek zijn aanbevelingen geformuleerd ter optimalisatie van bestaande fitplaatsen en is een stappenplan met aandachtspunten opgesteld voor nog te realiseren fitplaatsen.

In goede staat, maar niet veel gebruikt

Tijdens de observaties aan de hand van de SPACE checklist is vastgesteld dat de fitplaatsen over het algemeen in een goede staat waren, zowel qua onderhoud als qua hygiëne. Op de fitplaatsen staan tussen de 5 en 19 toestellen die vooral gericht zijn op het trainen van het uithoudingsvermogen. Toestellen gericht op het trainen van lenigheid en kracht kwamen minder vaak voor. De bereikbaarheid van de fitplaatsen was voldoende tot goed. Slechts op één van de fitplaatsen was op het moment van observatie toezicht of begeleiding aanwezig. Fitplaats Zuiderpark is qua gebruikersaantal de meest succesvolle fitplaats. Op alle observatiemomenten was hier een aanzienlijke groep mensen

actief (gemiddeld 14 personen). Op twee andere fitplaatsen (Strand en Ketelplein) zijn af en toe actieve mensen geobserveerd, maar op de overige fitplaatsen was per uur gemiddeld minder dan één persoon aanwezig:

"Wij gebruiken de fitplaats niet intensief en ook niet frequent". "Sommige toestellen zijn te zwaar voor ons", aldus een ouder echtpaar over de fitplaats in de Bosjes van Zanen.

Het is op basis van dit onderzoek lastig te bepalen waarom het Zuiderpark zo succesvol is ten opzichte van de andere fitplaatsen. Vermoedelijk heeft dit te maken met de locatie - er wordt al veel gesport in het Zuiderpark-, de zichtbaarheid - de fitplaats in vanaf de weg en het fietspad zichtbaar - en het feit dat er veel gedaan is aan promotie en het organiseren van activiteiten, mede omdat dit de eerste fitplaats in Den Haag is. Daarnaast lijkt het zo te zijn dat als er eenmaal mensen aan het sporten zijn dit meer mensen aantrekt. Één van de geïnterviewden geeft aan: *"Het succes van Zuiderpark zou te verklaren zijn doordat 'iedereen' naar het Zuiderpark zou gaan om te hardlopen of skeeleren. Dan is de stap naar de fitplaats, om hier even gebruik van te maken, veel kleiner en makkelijker om te maken".*

Gekeken naar de opkomst waren er nauwelijks verschillen tussen de ochtend, middag en avond of tussen week- en weekenddagen. Het aantal mannelijke en vrouwelijke gebruikers was ongeveer gelijk. Het percentage volwassenen (21-55 jaar) was het hoogst (47%), gevolgd door kinderen tot 12 jaar (30%), ouderen (13%) en jongeren (10%). Het percentage gebruikers van niet-Westerse afkomst was bijna vier keer hoger dan het percentage autochtone gebruikers (78% versus 22%). Van de gebruikers is 54% tijdens de observaties actief op de fitplaats. De mate van intensiteit varieert van licht intensief en matig intensief actief tot zwaar intensief actief. Daartegenover staat een percentage van 46% dat inactief is op de fitplaats. Dit houdt echter niet in dat deze personen niets aan het doen waren. Spelen, uitrusten en sociaal contact vallen bijvoorbeeld ook onder deze categorie. De fitplaats kan dus fungeren als een plek waar een combinatie plaatsvindt van sporten en ontmoeten. Daarnaast is het goed om te beseffen dat in een sportschool ook een vrij groot deel van de mensen in rust zal worden aangetroffen. Vaak doet iemand bijvoorbeeld 10-15 herhalingen van een oefening, rust vervolgens 1-2 minuten en doet de oefening nog een keer. Dit zorgt er voor dat iemand die flink aan het trainen is ook regelmatig 'inactief' geobserveerd kan worden.

Randvoorwaarden en succesfactoren

Fitplaatsen voorzien in laagdrempelige, openbare sportvoorzieningen die aansluiten bij landelijke trends.

Gebruikers van fitplaatsen zijn aangesproken op het moment dat zij aanwezig waren op de fitplaatsen. Niet-gebruikers zijn gevraagd in de omgeving van de fitplaatsen. Aan beide groepen is gevraagd waarom zij wel of geen gebruik maken van de fitplaatsen. Redenen om gebruik te maken van de fitplaatsen zijn vooral het verbeteren van de gezondheid, kracht en conditie. Goede bereikbaarheid, goed onderhoud, een flexibel rooster, gratis kunnen sporten, afvalbakken en bankjes vinden gebruikers ook erg belangrijk. Suggesties ter verbetering die gebruikers en niet-gebruikers hebben gegeven, zijn: meer variatie in het aanbod van toestellen, zwaardere toestellen, beter onderhoud, beschutting, minder afval, snellere afhandeling

van mankementen, sportlessen, duidelijke regels, instructieborden met oefeningen voor beginners en gevorderden en een website met aanvullende informatie. Daarnaast gaven ouderen specifiek aan behoefte te hebben aan begeleiding. Een aantal uitspraken van de geïnterviewden: "Een (groeps-)cursus zou zeker interessant zijn". "Het enige dat ik mis is een overkapping over de fitplaats, zodat er bij slecht weer ook gesport kan worden". "Ik vind het een mooie fitplaats, maar weet niet altijd even goed hoe alles werkt. Duidelijkere instructieborden en/of een instructeur zouden uitkomst bieden"

Om de gemeente te kunnen adviseren over de vraag hoe we van niet-gebruikers toekomstige gebruikers kunnen maken is specifiek gekeken naar wat deze groep aangaf als redenen om geen gebruik te maken van de fitplaatsen. Zij gaven aan het (te) druk te hebben, het te ver te vinden en het raar te vinden om buiten te sporten. Dit zijn argumenten die lastig zijn om weg te nemen door aanpassingen aan de fitplaats zelf. Daarnaast was ook het hoge percentage respondenten (36%) dat geen enkele fitplaats in Den Haag kende opvallend. Dit geeft aan dat promotie en zichtbaarheid erg belangrijk zijn. De interviews met experts bevestigden de randvoorwaarden en succesfactoren die genoemd werden door de gebruikers en niet-gebruikers.

Hoe kan het in de toekomst beter?

Het is wenselijk om het gebruik van de fitplaatsen te optimaliseren omdat het mensen in de gelegenheid stelt te sporten. Fitplaatsen voorzien in laagdrempelige, openbare sportvoorzieningen in de buitenruimte en sluiten aan bij landelijke trends. Er wordt steeds vaker in ongeorganiseerd verband gesport. Daarnaast is fitness zowel landelijk als in Den Haag de populairste sport, zowel onder mannen als onder vrouwen. Op basis van de observaties, enquêtes en interviews kan men concluderen dat de volgende zaken van belang zijn. Allereerst is het zaak de bekendheid, zichtbaarheid en bereikbaarheid van outdoor fitness locaties goed te verzorgen. Ook het onderhoud speelt een essentiële rol. Andere succesfactoren zijn de aanwezigheid van begeleiding, een combinatie van sporten en ontmoeten en de variatie in mogelijke activiteiten. Daarnaast geven resultaten aan dat zien bewegen doet bewegen. Het is daarom van belang om o.a. via promotie en samenwerking met lokale professionals, er voor te zorgen dat de fitplaatsen in beeld komen en blijven. De randvoorwaarden en succesfactoren die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn verwerkt in een

STAPPENPLAN SUCCESVOLLE OUTDOOR FITNESS LOCATIE

1. Definieer de visie en ambities en leidt daar het doel vanaf.
2. Bepaal de primaire doelgroep.
3. Selecteer de optimale locatie.
4. Creëer helderheid over beschikbaar budget voor participatie, ontwerp, inrichting, onderhoud en promotie.
5. Voer een netwerkanalyse en behoeftepeiling uit.
6. Bepaal samen met de gebruikers en samenwerkingspartners de optimale inrichting.
7. Bepaal hoe het gebruik kan worden gestimuleerd.
8. Creëer eigenaarschap en investeer in een netwerk van samenwerkingspartners.
9. Schep randvoorwaarden voor de sociale veiligheid.
10. Maak een onderhouds- en beheerplan.

Figuur 1: Stappenplan voor een succesvolle outdoor fitness locatie. Bron: De Haagse Hogeschool

concreet stappenplan met 6 stappen die van belang zijn bij het aanleggen van een nieuwe outdoor fitness locatie en 4 stappen die van belang zijn voor het bevorderen van het gebruik van zo'n locatie. Dit stappenplan is terug te vinden in figuur 1 en zal hieronder verder worden toegelicht.

Een succesvolle outdoor fitness locatie in 10 stappen

Stap 1. Doel

Bepaal het doel van de aanleg van de fitplaats. Wat wilt u met de aanleg bereiken?

Stap 2. Doelgroep

Bepaal vooraf op welke doelgroep u zich met de aanleg van de fitplaats wilt richten. Keuzes voor o.a. locatie en inrichting zijn afhankelijk van de primaire doelgroep die u wilt bereiken.

Stap 3. Locatie

Selecteer de optimale locatie voor de fitplaats. Houd hierbij rekening met de maximale afstand die de primaire doelgroep bereid is af te leggen vanaf hun woning tot de fitplaats. Voer daarnaast een omgevingsonderzoek uit. Kijk daarbij naar andere sportvoorzieningen in de directe omgeving en breng het aantal potentiële gebruikers in kaart. Breng tevens barrières (water, drukke verkeerswegen, etc.) voor het bereiken van de fitplaats in kaart alsmede verbindingsmogelijkheden met het OV netwerk, wandel- en fietspaden. Ook werkt het stimulerend als de fitplaats op een centrale, open plek in een groene omgeving ligt.

Stap 4. Budget

Het is belangrijk voorafgaand aan het aanleggen van een nieuwe fitplaats inzicht te krijgen in het beschikbare budget voor de volgende zaken: participatie van gebruikers, omwonenden en samenwerkingspartners bij het ontwerp en de ingebruikname van de locatie, het ontwerp en inrichtingsvoorstel, inrichting en plaatsing van de fitness toestellen en ondergronden, onderhoud op zowel korte als lange termijn van de gehele fitplaats en promotie van de fitplaats (communicatie en incidentele of structurele begeleiding).

Stap 5. Netwerkanalyse en behoeftepeiling

Alvorens over te gaan op de daadwerkelijke inrichting van de fitplaats is het belangrijk een netwerkanalyse uit te voeren van potentiële samenwerkingspartners. Door deze partners vroegtijdig te betrekken wordt eigenaarschap gecreëerd en ontstaat commitment om in een later stadium een bijdrage te leveren aan bijv. promotie, begeleiding en onderhoud van de fitplaats. Voer daarnaast een behoeftepeiling uit onder de primaire doelgroep en direct omwonenden.

Stap 6. Inrichting

Bepaal de optimale inrichting van de fitplaats (bijv. aantal en type toestellen, bankjes, e.d.). Houd hierbij rekening met het te bereiken doel en de wensen en behoeften van de primaire doelgroep en de samenwerkingspartners.

Stap 7. Promotie

Bepaal hoe het gebruik van de fitplaats kan worden gestimuleerd. Denk hierbij aan het vergroten van de bekendheid van de fitplaats (informerende), het onderstrepen van het belang van buiten bewegen (overtuigen) en het verzorgen van kennismakingsbijeenkomsten en structurele groepslessen op de fitplaats (begeleiding). Bepaal welke communicatiemiddelen het best aansluiten bij de doelgroep. Zo kunnen ouderen bijvoorbeeld beter bereikt worden via een persoonlijke benadering, via wijkkrantjes en voorlichtingsavonden, terwijl jongeren makkelijker te bereiken zijn via Social Media.

Stap 8. Samenwerkingspartners

Om gebruik van de fitplaats te bevorderen is het belangrijk te investeren in een netwerk van diverse samenwerkingspartners die een rol kunnen spelen in de promotie van de fitplaats, begeleiding van sporters en het onderhoud van de fitplaats. Mogelijke samenwerkingspartners zijn: sportscholen, sportverenigingen, fysiotherapeuten en woon- en zorgcentra in de directe omgeving van de fitplaats.

Stap 9. Sociale veiligheid

Schep randvoorwaarden voor de sociale veiligheid. Denk hierbij aan de zichtbaarheid van de fitplaats vanaf de openbare weg of wandel- en fietspaden en aan verlichting. Bepaal daarnaast ook of u (vaste) begeleiding en/of toezicht vanuit woningen of een persoon wilt aanbieden op de fitplaats.

Stap 10. Onderhoud en beheer

Maak een onderhouds- en beheerplan voor de gehele fitplaats (toestellen, ondergrond, overige faciliteiten, etc.). Maak hiervoor goede afspraken met de leverancier of de samenwerkingspartner. Daarnaast is het zaak te zorgen dat op iedere locatie een bord aanwezig is waarop is aangegeven met wie contact op kan worden genomen bij schade of vervuiling.

Het gebruik van het stappenplan vergroot naar verwachting de kans op het creëren van een succesvolle, veel gebruikte fitplaats. Meer onderzoek met metingen voor en na de plaatsing van fitplaatsen is nodig om te bepalen welke van bovenstaande factoren van doorslaggevend belang zijn voor succesvol gebruik van de fitplaatsen. Indien de metingen over een langere periode worden verspreid, de metingen worden herhaald na het doorvoeren van één of meer verbeteringen en de metingen in meerdere jaargetijden worden uitgevoerd, dan is het mogelijk om meer inzicht te krijgen in de meest (kosten)effectieve maatregelen.

Literatuurselectie

Herpen, N.A. van, Hordijk, D., Vries, S.I. de (2015). Outdoor fitness in Den Haag. Een onderzoek naar de manier waarop het gebruik van fitplaatsen in Den Haag geoptimaliseerd kan worden. Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving. Den Haag: De Haagse Hogeschool.

DR. NOUD VAN HERPEN (N.A.VANHERPEN@HHS.NL) EN DR. SANNE DE VRIES (S.I.DEVRIES@HHS.NL) WERKEN ALS DOCENT-ONDERZOEKER, RESPECTIEVELIJK LECTOR BIJ HET LECTORAAT GEZONDE LEEFSTIJL IN EEN STIMULERENDE OMGEVING OP DE HAAGSE HOGESCHOOL. HET ONDERZOEK IS UITGEVOERD MET SUBSIDIE VAN DE GEMEENTE DEN HAAG EN HAD NIET UITGEVOERD KUNNEN WORDEN ZONDER DE INZET VAN: DANIELLE HORDIJK (SPORTMANAGEMENT), NIELS SUIJ (BEWEGINGSTECHNOLOGIE) EN DEWI SMIT (COMMUNICATIE EN MULTIMEDIA DESIGN).

Men maakt met name gebruik van fitplaatsen om de gezondheid, kracht en conditie te verbeteren