

A photograph of an outdoor fitness park in Den Haag. The foreground features several modern, curved metal exercise machines on a green lawn. In the background, there is a fenced-in basketball court and a dense line of trees. A modern building is visible on the right side of the image.

SPORTIEF EN VITAAL IN DE OPENBARE RUIMTE

OUTDOOR FITNESS IN DEN HAAG

Samenvatting

De gemeente Den Haag heeft zeven outdoor fitness locaties aangelegd ter beweegstimulering van haar inwoners. Om inzicht te krijgen in het gebruik, belangrijke randvoorwaarden en succesfactoren van de Haagse 'fitplaatsen' heeft het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving op vier dagen systematisch geobserveerd. Daarnaast zijn enquêtes en interviews afgenomen onder (niet-) gebruikers en professionals. Fitplaats Zuiderpark is de meest succesvolle locatie van de onderzochte fitplaatsen. Op alle observatiemomenten was hier een aanzienlijke groep mensen actief (gemiddeld 14 per uur). 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 1 persoon aanwezig. Bekendheid, zichtbaarheid, goede bereikbaarheid en goed onderhoud zijn belangrijke randvoorwaarden. De belangrijkste succesfactoren zijn promotie en begeleiding. Het merendeel van de Haagse fitplaatsen wordt momenteel niet optimaal gebruikt. Om hier verandering in aan te brengen is een stappenplan opgesteld.

Auteurs

Noud van Herpen
De Haagse Hogeschool
Sanne de Vries
De Haagse Hogeschool

Correspondentieadres

N.A.vanHerpen@hhs.nl
S.I.deVries@hhs.nl

Lectoraat

Gezonde Leefstijl in een
Stimulerende Omgeving

Lectoren

Sanne de Vries
Tinus Jongert

SPORTIEF EN VITAAL IN DE OPENBARE RUIMTE

Outdoor fitness in Den Haag

Mensen in Nederland worden steeds ouder, maar met de gezondheid en een gezonde leefstijl is het minder goed gesteld. Steeds meer mensen zijn te dik. Het aantal mensen dat voldoende beweegt stijgt niet meer en men zit steeds meer uren per dag (Hildebrandt et al., 2013). Dit is niet zonder gevolgen. Onder meer door een ongezonde leefstijl en de vergrijzing stijgt het aantal chronisch zieken.

Vooraf laagopgeleiden worden hard getroffen. Zij hebben twee keer zo vaak een of meerdere chronische aandoeningen. Hun levensverwachting is 6 à 7 jaar korter dan hoogopgeleiden. Het verschil in jaren in goede gezondheid is nog groter: laagopgeleiden leven 19 à 21 jaar korter in goede gezondheid dan hoogopgeleiden (Nationaal Kompas Volksgezondheid, RIVM). Deze verschillen dreigen de komende jaren alleen maar groter te worden. Met alle gevolgen van dien. De zorgkosten rijzen de pan uit en de economische schade door gezondheid gerelateerde arbeidsuitval en door verlies aan arbeidsproductiviteit is aanzienlijk (26 miljard euro per jaar).

Om zo lang mogelijk gezond en vitaal te blijven, is het van belang dat mensen in hun directe leefomgeving toegang hebben tot toegankelijke zorg, dat er voldoende aanbod van sport, cultuur en gezonde voeding is en dat zij kunnen bewegen in een veilige, groene en beweegvriendelijke omgeving (Walton, 2014). Hoewel hard wetenschappelijk bewijs nog ontbreekt, is het aannemelijk dat mensen die in een gezonde wijk wonen vaker een gezonde leefstijl hebben, lekkerder in hun vel zitten en hun gezondheid ze in staat stelt om volwaardig en actief deel te nemen aan de buurt, de stad en de maatschappij (Broekhuizen et al., 2013; Gezondheidsraad, 2010).

Ook de gemeente Den Haag speelt in op deze trend. De gemeente Den Haag streeft naar een sportief en vitaal Den Haag, naar een stad waarin sport voor iedereen toegankelijk is en alle Hagenaars een actieve en gezonde leefstijl hebben. Naast de Ooijevaarshoofden die Hagenaars uit gezinnen met een laag inkomen in staat stelt lid te worden van een sportvereniging, besteedt de Gemeente ook aandacht sportvoorzieningen in de openbare ruimte. Goede sportvoorzieningen met voor iedereen wat wils maken onderdeel uit van de ambitie van de gemeente Den Haag. Een voorbeeld van zulke sportvoorzieningen zijn de Haagse 'fitplaatsen': openbare sportvoorzieningen met veilige en laagdrempelige fitnessstoelent.

De gemeente heeft sinds 2010 zeven fitplaatsen aangelegd. De komende jaren wil zij het aantal fitplaatsen uitbreiden en de bestaande fitplaatsen optimaliseren. De huidige fitplaatsen in Den Haag zijn:

1. De Speelweide in het Zuiderpark;
2. Strand van Scheveningen bij strandpaviljoen Hart Beach;
3. Diamanthorst in Mariahoeve;
4. Escamplaan bij korfbalvereniging Ready;
5. Het Ketelveld in Laak;
6. Bosjes van Zanen in Benoordenhout;
7. Fitplaats 55plus Vlielandsestraat in Duindorp.

Om meer inzicht te krijgen in het gebruik van de fitplaatsen heeft het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving (GLSO) van De Haagse Hogeschool met subsidie van de gemeente Den Haag een onderzoek uitgevoerd.

In het onderzoek stonden twee vragen centraal:

- Door wie, hoe vaak en voor welke doeleinden worden de fitplaatsen in Den Haag gebruikt?
- Wat zijn belangrijke randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van fitplaatsen?

Het lectoraat GLSO richt zich op het bevorderen van een actieve leefstijl en gezonde voeding onder specifieke groepen in de samenleving waarvoor er drempels aanwezig zijn voor het (zelfstandig) ontwikkelen en behouden van een gezonde leefstijl. Dit zijn: jeugd (0-18 jaar), ouderen (55+ jaar), mensen met chronische aandoeningen en/of lichamelijke beperkingen en mensen uit de lage sociaal economische klassen. Samen met de doelgroep en de betrokken stakeholders (inclusief de toekomstige professionals) ontwikkelt, evalueert en implementeert het lectoraat innovatieve, (kosten)effectieve gedragsinterventies (producten, programma's, diensten) gericht op een actieve leefstijl en gezonde voeding. Daarnaast richt het lectoraat zich op het ontwikkelen, evalueren en implementeren van een sociale en fysieke omgeving die een actieve leefstijl en gezonde voeding bevordert. De laatste jaren zien we een verschuiving van de educatieve benadering van gezondheidsgedrag naar een ecologische benadering. We weten inmiddels dat het vergroten van kennis en het verhogen van het bewustzijn omtrent het eigen gedrag vaak niet voldoende zijn om mensen aan te zetten tot gedragsverandering. Zeker niet als het gaat om de groepen die het kwetsbaarst zijn, bij wie de boodschap niet aankomt en bij wie de overgewichtproblematiek en de bewegingsarmoede het grootst is. Gedrag wordt niet alleen door persoonlijke factoren bepaald, maar ook door de omgeving. Interventies die bestaan uit een combinatie van persoonsgerichte interventies en omgevingsinterventies lijken de meeste potentie tot effect te hebben. Een gezonde, beweegvriendelijke omgeving is daarbij een belangrijke randvoorwaarde. Iedereen – van jong tot oud – arm of rijk, hoogopgeleid of laagopgeleid zou lopend of fietsend naar verschillende voorzieningen moeten kunnen gaan, in de directe woon-, leer-, werkomgeving (buiten) moeten kunnen spelen, sporten of recreëren en gezonde voedingsproducten moeten kunnen kopen.

Methode

In deze paragraaf wordt ingegaan op de onderzoeksopzet en -methoden die zijn gebruikt om de onderzoeksvragen te beantwoorden.



Speelweide Zuiderpark



Strand Scheveningen



Diamanthorst Mariahoeve

Onderzoeksopzet

Het onderzoek bestond uit twee fasen. In de eerste fase van het onderzoek is een beknopt literatuuronderzoek uitgevoerd en heeft een semigestructureerd groepsinterview plaatsgevonden met een aantal beleidsmedewerkers van de gemeente Den Haag. Met het groepsinterview is inzicht verkregen in de ontstaansgeschiedenis van de Haagse fitplaatsen, de kosten voor aanleg en de wijze van promotie van de fitplaatsen. Tevens zijn in deze fase drie studenten van De Haagse Hogeschool geworven en getraind om de metingen uit fase twee van het onderzoek uit te voeren. Hiervoor is een draaiboek opgesteld. Dit draaiboek is opgesteld aan de hand van het 'Draaiboek Observatie Playground van de Toekomst' van TNO en aangepast aan de situatie (Bakker et al., 2006). Er is tevens, in overleg met de gemeente, een nieuwsbericht uitgebracht om de inwoners van Den Haag en andere belangstellenden en belangenbehartigers te informeren over het onderzoek.

In de tweede fase van het onderzoek stond de evaluatie van de Haagse fitplaatsen centraal. Hierbij is in het voorjaar van 2014 een cross-sectioneel onderzoek uitgevoerd naar het gebruik van de fitplaatsen. Hierbij zijn zowel kwantitatieve onderzoeksmethoden zoals observaties en enquêtes gebruikt als kwalitatieve onderzoeksmethoden zoals interviews.

Fitplaatsen

Alle zeven fitplaatsen zijn systematisch in kaart gebracht met behulp van een beoordelingsformulier ontwikkeld op basis van de TNO SPACE checklist (Spatial Planning And Children's Exercise) (De Vries et al., 2005) en het beoordelingsformulier 'Playgrounds' (Bakker et al., 2008) aangevuld met relevante vragen over fitplaatsen.

Met dit formulier is gekeken naar:

- Oppervlakte/afmeting fitplaats;
- Aantal (vaste) onderdelen op de fitplaats + korte omschrijving;
- Afrastering/afscherming/omheining;
- Toezicht;
- Regels;
- Ondergronden van de fitplaats;
- Bereikbaarheid en toegankelijkheid;
- Algemene staat van onderhoud van de fitplaats;
- Onderhoud en inspectie;
- Productveiligheid en certificering;
- Los afval;
- Faciliteiten (bankjes, afvalbakken, verlichting etc.);
- Beschutting;
- Groen;
- Georganiseerde activiteiten op de fitplaatsen.

Van de fitplaatsen en de verschillende onderdelen zijn tevens foto's gemaakt.

Gebruik van fitplaatsen

Het gebruik van de fitplaatsen is vervolgens op drie doordeweekse dagen (waaronder een woensdag) en een weekenddag systematisch in kaart gebracht met behulp van de SOPARC observatiemethode (System for Observing Play and Recreation in Communities) (McKenzie et al., 2006). Er is in de ochtend, middag en avond een uur lang iedere vijf minuten een scan gemaakt van de fitplaats (12 per uur van links naar rechts). Hierbij is het volgende genoteerd:

- Het aantal gebruikers;
- Leeftijdscategorie van de gebruikers: kinderen (tot 12 jaar), jongeren (12-21 jaar), volwassenen (21-55 jaar) en ouderen (55+);
- Geslacht van de gebruikers (man/vrouw);
- Etniciteit van de gebruikers (autochtoon, allochtoon of onbekend). Hierbij is voornamelijk gekeken naar de huidskleur als leidraad. Indien het niet mogelijk was om de etniciteit in te schatten is onbekend ingevuld;
- Type activiteiten van de gebruikers (beschreven aan de hand van open antwoordcategorieën, bijvoorbeeld: hangen, draaien, opdrukken etc.);
- Intensiteit van het type activiteit van de gebruikers (sedentair/inactief, laag intensief actief, matig intensief actief, zwaar intensief actief). Om de intensiteit van bewegen op de fitplaatsen te bepalen is er van tevoren een inschatting gemaakt van het energiegebruik. De activiteiten zijn onderverdeeld in vier categorieën, te weten: inactief (I), licht intensief actief (L), matig intensief actief (M) en zwaar intensief actief (Z). Dit is gedaan op basis van een lijst met MET-waarden van verschillende activiteiten van Ainsworth (Ainsworth et al., 2011).

Alle observaties hebben in hetzelfde seizoen (maart t/m half mei 2014) en onder vergelijkbare omstandigheden (droog weer) plaatsgevonden. Zij zijn direct en (voor het merendeel) verhuuld uitgevoerd. Direct wil zeggen dat de observatoren zichtbaar waren voor de gebruikers.



Escamplaan



Ketelveld in Laak



Vlielandsestraat Duindorp

Echter hebben zij niet aan iedereen kenbaar gemaakt wat zij kwamen doen (verhuuld). Alleen als gevraagd werd wat de reden van observatie was, gaf de observator dit aan. Er was tevens een informatiebrief beschikbaar met nadere uitleg. In totaal hebben er 1008 (4x3x12x7) observaties plaatsgevonden verdeeld over zeven fitplaatsen in Den Haag.

In aanvulling op de observaties is bij een subgroep van gebruikers een enquête afgenomen om inzicht te krijgen in: leeftijd, geslacht, etniciteit, indruk van algehele mate van lichamelijke activiteit/ sportparticipatie, woonadres, deelnamemotief (bijv. gezondheid, fitheid, plezier, sociale contacten), gebruiksfrequentie en duur van het verblijf op de fitplaats. In deze enquête zijn ook vragen gesteld over de tevredenheid, ervaring en beleving ten aanzien van de fitplaatsen. Deze enquêtes zijn na afloop van de observaties of op een ander moment dan de observaties afgenomen om de observaties niet te verstoren. De data en tijdstippen van de afnames van de enquêtes zijn zoveel mogelijk verspreid. Gestreefd is om de enquêtes face to face af te nemen. Indien de respondenten op data moment geen tijd hadden maar wel mee wilden doen, is een link meegegeven naar de digitale enquête.

Alle kwantitatieve gegevens zijn ingevoerd in het statistische softwareprogramma SPSS en zijn vervolgens geanalyseerd door een van de onderzoekers.

Randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van fitplaatsen

Om meer inzicht te krijgen in belemmerende en bevorderende factoren van het gebruiken van de fitplaatsen zijn in aanvulling op bovenstaande methoden ook enquêtes afgenomen onder een subgroep van niet-gebruikers. Niet-gebruikers zijn o.a. omwonenden die op straat ondervraagd zijn en/of via een digitale enquête. Om het aantal respondenten te verhogen, is er in een straal van circa twee kilometer rondom de fitplaatsen geënuquêteerd in de buurt van winkelcentra, verzorgingscentra en playgrounds. Er is ook een aantal interviews afgenomen onder gebruikers en niet-gebruikers. Vragen die daarbij aan de orde kwamen, waren: ‘Bent u bekend met de fitplaats?’, ‘Wat vindt u van o.a. de locatie, bereikbaarheid etc.’, ‘Welke factoren hebben invloed op de ervaring/beleving?’, ‘Onder welke voorwaarden zou u gebruik maken van de fitplaats?’, ‘Welke rol zou u hierin kunnen spelen?’.

Tot slot is een aantal semigestructureerde interviews afgenomen onder professionals betrokken bij fitplaatsen. 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 Sportfederatie(GSF). De GSF biedt beweeguurtsjes aan op outdoor fitness locatie in de Provincie Gelderland en heeft een evaluatieonderzoek uitgevoerd in Doetinchem;
- Een (speel)toestellen leverancier (Yalp).

In deze interviews is aan de hand van een topic lijst ingegaan op onderwerpen als: aanleg, onderhoud, promotie, samenwerking en verbeterpunten ter optimalisatie van outdoor fitness locaties.

De interviews zijn zo veel mogelijk opgenomen, dan wel genotuleerd en naderhand schriftelijk uitgewerkt en door een van de onderzoekers geanalyseerd.

Resultaten

In deze paragraaf worden de belangrijkste resultaten van de observaties van de zeven Haagse fitplaatsen, de enquêtes onder (niet-)gebruikers en de semigestructureerde interviews met professionals weergegeven.

Fitplaatsen

Over het algemeen waren de fitplaatsen in een goede staat, dit zowel qua onderhoud als qua hygiëne. De fitplaatsen bevatten 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 toezicht of begeleiding aanwezig. Zie Tabel 1 voor de resultaten per fitplaats.

Tabel 1: Algemene observaties fitplaatsen

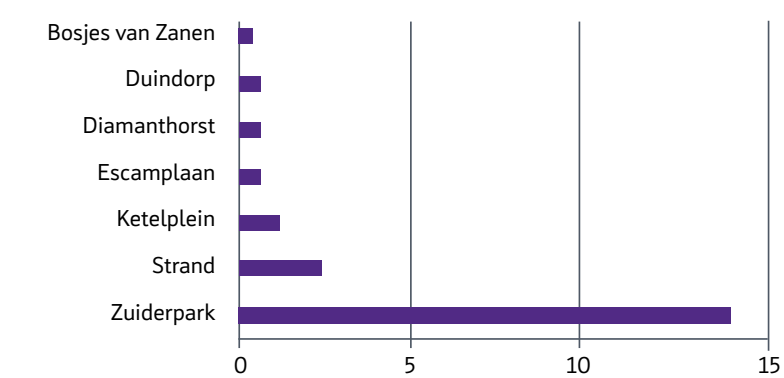
Fitplaats	Aantal toestellen	Toestellen voor kracht*	Toestellen voor lenigheid*	Toestellen voor coördinatie /balans*	Toestellen voor uithoudingsvermogen*	Staat van onderhoud(Zg/G/V/O)	Hygiëne (G/V/O)	Instructie-bord (Ja/Nee)	Bankje aanwezig (Ja/Nee)	Bereikbaarheid (G/V/O)	Toezicht/begeleiding aanwezig (Ja/Nee)
Zuiderpark	15	7	3	3	5	Goed	Vol-doende	Ja	Ja	Vol-doende	Nee
Strand	5	2	1	1	2	Zeergoed	Goed	Ja	Ja	Vol-doende	Nee
Ketelplein	19	11	1	5	7	Vol-doende	Goed	Ja	Ja	Goed	Ja
Bosjes van Zanen	9	5	1	4	6	Zeergoed	Goed	Ja	Nee	Vol-doende	Nee
Escamp-laan	14	6	2	5	6	Goed	Vol-doende	Ja	Ja	Goed	Nee
Duindorp	12	4	2	4	4	Goed	Goed	Ja	Nee	Goed	Nee
Diamant-horst	18	4	0	5	10	Matig	Goed	Ja	Ja	Vol-doende	Nee

* Het aantal toestellen voor kracht, lenigheid, coördinatie/balans en uithoudingsvermogen kan hoger zijn dan het totaal aantal toestellen, omdat bij sommige toestellen meerdere grondmotorische vaardigheden worden aangesproken.

Gebruik van de fitplaatsen

Fitplaats Zuiderpark is een succesvolle fitplaats. Op alle observatiemomenten was hier een aanzienlijke groep mensen actief (zie Figuur 1). 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 1 persoon aanwezig. Er waren hierbij nauwelijks verschillen tussen de ochtend, middag en avond. 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%).

Figuur 1. Gemiddeld aantal gebruikers per fitplaats per uur



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 sport-school ook een vrij groot deel van de mensen bij een observatie 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.

Aanvullend onderzoek met hartslagmetingen bij 40 gebruikers van de fitplaats Zuiderpark geven aan dat proefpersonen in een vrije trainingsetting niet dusdanig trainen dat het een trainingsprikkel oplevert (gedurende 20 minuten boven 50% van de ‘Heart Rate Reserve’ (HHR) - het percentage van de HRR is het percentage van een maximale inspanning die een persoon kan leveren tijdens de training). Dit komt vermoedelijk door de vorm waarin mensen trainen, zoals eerder beschreven is dit een vorm waarin over het algemeen 10-15 herhalingen worden gedaan en dan weer gerust wordt. Dit zorgt niet voor een flinke verhoging van de hartslag, maar personen trainen het uithoudingsvermogen wel degelijk. Daarnaast staat op de meeste toestellen een lichte weerstand, om het toegankelijk te maken voor een ieder, de hartslag gaat ook daarom niet zo snel de hoogte in.

Als we specifiek bekijken welke toestellen door de verschillende leeftijdsgroepen het meeste worden gebruikt dan ziet men dat de ‘Crosstrainer’, ‘Swing’, ‘Airwalker’ en ‘Twister’ door alle leeftijdsgroepen worden (zie Tabel 2). Naast het doen van oefeningen op de toestellen, doen gebruikers ook vaak hun eigen oefeningen op de fitplaats, zoals squats, sit-ups en push-ups.

Tabel 2: Top 4 van de meest gebruikte fitness toestellen op de fitplaatsen in Den Haag.

Kinderen (tot 12 jaar)	Jongeren (12-21 jaar)	Volwassenen (21-55 jaar)	Ouderen (55+)
Crosstrainer	Swing	Twister	Crosstrainer
Swing	Twister	Swing	Twister
Airwalker	Airwalker	Crosstrainer	Swing
Twister	Crosstrainer	Airwalker	Airwalker

Naast de observaties zijn er zowel bij gebruikers (n=37) als niet-gebruikers (n=86) enquêtes afgenomen. Eén van de vragen die zij beantwoordden was de vraag waarom zij wel/geen gebruik maken van de fitplaatsen. Als redenen om gebruik te maken van de fitplaatsen zijn vooral het verbeteren van de gezondheid, kracht en conditie genoemd (zie Tabel 3).

Tabel 3: Top 3 van beweegredenen om gebruik te maken van de fitplaatsen in Den Haag per leeftijdsgroep.

Kinderen (tot 12 jaar)	Jongeren (12-21 jaar)	Volwassenen (21-55 jaar)	Ouderen (55+)
Spelen	Verbeteren gezondheid	Verbeteren conditie	Leuke tijdsbesteding
Leuke tijdsbesteding	Verbeteren conditie	Verbeteren gezondheid	Verbeteren gezondheid
Verbeteren gezondheid	Verbeteren kracht	Verbeteren kracht	Plezierbeleving



Crosstrainer



Airwalker



Swing



Twister

Overige opvallende resultaten uit de enquêtes zijn:

- 88% vindt de fitplaats een aanwinst voor de buurt
- 66% geeft aan veel bekenden te ontmoeten op de fitplaats
- 53% heeft nieuwe contacten opgedaan door de aanleg van de fitplaats
- 34% geeft aan meer te sporten door de aanleg van de fitplaats
- 25% sport nu op de fitplaats in plaats van het doen van een andere sportieve activiteit
- 22% vraagt andere gebruikers wel eens om plaats te maken om zelf te kunnen bewegen op de fitplaats
- 0% ondervindt meer overlast sinds de aanleg van de fitplaats

Randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van fitplaatsen

Goede bereikbaarheid, goed onderhoud, een flexibel rooster, gratis kunnen sporten, afvalbakken en bankjes vinden gebruikers erg belangrijk.

Suggesties ter verbetering die gebruikers en niet-gebruikers hebben gegeven, zijn: meer variatie in het aanbod van toestellen, zwaardere toestellen, beter onderhoud, 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.

Niet-gebruikers gaven aan het (te) druk te hebben, het te ver te vinden en het raar te vinden om buiten te sporten (zie Tabel 4). Opvallend was ook het hoge percentage respondenten (36%) dat geen enkele fitplaats in Den Haag kende.

De interviews met experts bevestigden randvoorwaarden en succesfactoren die genoemd worden door de gebruikers en niet-gebruikers.

Tabel 4: Top 5 van redenen om niet te sporten op de fitplaatsen in Den Haag per leeftijdsgroep.

Kinderen (tot 12 jaar)	Jongeren (12-21 jaar)	Volwassenen (21-55 jaar)	Ouderen (55+)
1. (Te) druk met andere activiteiten	1. (Te) druk met andere activiteiten 2. Weinig energie 3. Ik wist niet van de fitplaats af 4. Ik vind het raar om buiten te fitnessen 5. De fitplaats is te ver weg	1. (Te) druk met andere activiteiten 2. Het weer laat het niet toe 3. Een tijdelijke blessure 4. Ik vind het raar om buiten te fitnessen 5. De fitplaats is te ver weg	1. (Te) druk met andere activiteiten 2. Het weer laat het niet toe 3. Ik voel me te oud 4. Er is geen begeleiding aanwezig

Conclusie

Hoewel de Haagse fitplaatsen in het algemeen in een goede staat verkeerden en er verschillende grondmotorische eigenschappen getraind konden worden, wordt het merendeel van de fitplaatsen momenteel niet optimaal gebruikt. De fitplaats in het Zuiderpark is wel een succes. Op alle observatiemomenten was hier een aanzienlijke groep mensen actief (gemiddeld 14 personen). Dat geeft aan dat fitplaatsen in potentie een plek kunnen bieden om te sporten en dat zij een positieve bijdrage aan het beweeggedrag kunnen leveren. Om dit in het juiste perspectief te plaatsen zijn deze aantallen met het aantal geobserveerde kinderen op speel-

plekken. In het rapport ‘Playground van de Toekomst’ staan de resultaten beschreven van observaties op zes verschillende speelplaatsen. Hier was gemiddelde aantal kinderen per scan zes met een range van één tot en met vijftien kinderen per speelplaats (Bakker et al., 2008).

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 (Gemeente Den Haag, 2015). Op basis van de observaties, enquêtes en interviews is daarom een lijst opgesteld met belangrijke randvoorwaarden voor een succesvolle outdoor fitness locatie. Dit zijn:

- bekendheid;
- zichtbaarheid;
- goede bereikbaarheid en toegankelijkheid;
- goed onderhoud.

Succesfactoren van de meest gebruikte fitplaatsen zijn daarnaast:

- promotie;
- begeleiding;
- combinatie van sporten en ontmoeten;
- variatie.

Daarnaast geven resultaten aan dat als er eenmaal gebruikers aanwezig zijn, dit een stimulerende werking kan hebben. 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 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 gebaseerd op reeds bestaande stappenplannen als ‘Stappenplan voor sport- of speelplek’ (TNO, 2013), en ‘Stappenplan inrichten speelvoorzieningen realisatie en renovatie’ (NUSO) maar aangepast op basis van de onderzoeksbevindingen.

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.

Aanleg nieuwe outdoor fitness locatie

Stap 1. Doel en achterliggende visie

Bepaal eerst het doel van de aanleg van de outdoor fitness locatie. Welke visie ligt hieraan ten grondslag? Wat is de visie van de gemeente op sport, gezondheid, openbare ruimte en participatie? Wat wil je met de aanleg bereiken? Voorbeelden van doelen zijn:

- bevorderen van de gezondheid (o.a. minder ziektes en/of blessures, preventie overgewicht);
- bevorderen van kracht, lenigheid, conditie en uithoudingsvermogen (functioneel trainen);
- verbeteren van de leefbaarheid van de wijk;
- bevorderen van de integratie van verschillende doel- en leeftijdsgroepen (bijv. drie generaties samen laten sporten).

Stap 2. Primaire doelgroep

Bepaal van te voren op welke doelgroep je je met de aanleg van de outdoor fitness locatie wilt gaan richten. Keuzes voor o.a. de locatie en de inrichting zullen afhankelijk zijn van de primaire doelgroep die je wilt bereiken. Doelgroepen zijn: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Binnen een van deze doelgroepen kan weer specifieke aandacht worden besteed aan: meisjes, allochtonen, gehandicapten, lage sociaal economische klasse etc.

Stap 3. Optimale locatie

Selecteer de optimale locatie voor de outdoor fitness locatie. Houd hierbij rekening met de maximale afstand die de primaire doelgroep bereid is af te leggen vanaf hun woning tot de outdoor fitness locatie. 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 outdoor fitness locatie in kaart alsmede verbindingsmogelijkheden met het OV netwerk, wandel- en fietspaden. Belangrijke randvoorwaarden voor een outdoor fitness locatie zijn:

- de locatie moet uitnodigen. Uitnodigend betekent hier schoon, functionerend en veilig;
- de locatie moet vrij toegankelijk zijn;
- de locatie moet 24 uur per dag te gebruiken zijn;
- de locatie moet op een centrale, open plek in een groene omgeving liggen.

Houd daarnaast altijd rekening met de wet- en regelgeving omtrent de openbare ruimte.

Stap 4. Beschikbaar budget

Het is belangrijk voorafgaand aan het aanleggen van een nieuwe outdoor fitness locatie inzicht te krijgen in het beschikbare budget voor:

- participatie van gebruikers, omwonenden en samenwerkingspartners bij het ontwerp en de ingebruikname van de locatie;
- ontwerp en inrichtingsvoorstel;
- inrichting en plaatsing van de fitness toestellen en ondergronden;
- onderhoud op zowel korte als lange termijn van de gehele outdoor fitness locatie;
- promotie van de outdoor fitness locatie (communicatie en incidentele of structurele begeleiding).

Uit het onderzoek komt naar voren dat promotie en onderhoud essentieel zijn om langdurig gebruik te faciliteren.

Stap 5. Netwerkanalyse en behoeftepeiling

Alvorens over te gaan op de daadwerkelijke inrichting van de outdoor fitness locatie 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 outdoor fitness locatie.

Voer daarnaast een behoeftepeiling uit onder de primaire doelgroep en direct omwonenden. In deze peiling kunnen wensen, behoeften en randvoorwaarden in kaart worden gebracht en kunnen motieven om buiten te sporten worden bepaald.

Stap 6. Optimale inrichting

Bepaal de optimale inrichting van de outdoor fitness locatie. Houd hierbij rekening met het te bereiken doel en de wensen en behoeften van de primaire doelgroep en de samenwerkingspartners. Uiteraard spelen het beschikbare budget (stap 4) en de beschikbare locatie (stap 3) hierbij ook een rol.

Denk bij de inrichting aan de volgende onderdelen:

- aantal en type fitness toestellen (zie ook tabel);
- groen;
- ondergrond (natuurlijk versus hightech). Kijk hierbij naar de aanschafkosten, het gebruiksgemak en de kosten voor onderhoud op een termijn evenredig aan de levensduur van de toestellen;
- afwatering;
- zonering voor verschillende doelen of doelgroepen;
- verlichting;
- faciliteiten als afvalbakken, bankjes, etc..

Uit het onderzoek kwam naar voren dat een outdoor fitness locatie moet beschikken over afvalbakken en bankjes. Daarnaast gaven enkele gebruikers aan een fietsenstalling en toilet te missen. Overwogen kan worden deze aan te leggen, maar mogelijk zijn sanitaire voorzieningen of een fietsenstalling aanwezig in de directe omgeving bijv. bij een van de samenwerkingspartners.

Bevorderen gebruik outdoor fitness locatie

Stap 7. Promotie

Bepaal hoe het gebruik van de outdoor fitness locatie kan worden gestimuleerd. Denk hierbij aan het vergroten van de bekendheid van de outdoor fitness locatie (informerende), het onderstrepen van het belang van buiten bewegen (overtuigen) of het verzorgen van kennismakingsbijeenkomsten en structurele groepslessen op de outdoor fitness locatie (begeleiding) (zie ook tabel). Houd ook hierbij weer rekening met de voorafgaande stappen waaronder de uitkomsten van de netwerkanalyse en de behoeftepeiling (stap 5). Bepaal hierbij welke communicatiemiddelen het beste aansluiten bij de doelgroep en de communicatiedoelstelling. Zo kunnen ouderen

bijvoorbeeld beter bereikt worden via een persoonlijke benadering, via wijkkrantjes en voorlichtingsavonden, terwijl jongeren makkelijker te bereiken zijn via Social Media.

Uit het onderzoek komt naar voren dat een instructieboekje door gebruikers niet van belang wordt gevonden. Dit lijkt dus niet het juiste informatie- of promotiemiddel.

Stap 8. Samenwerkingspartners

Om het gebruik van de outdoor fitness locatie te bevorderen is het belangrijk te investeren in een netwerk van diverse samenwerkingspartners die een rol kunnen spelen in de promotie van de outdoor fitness locatie, begeleiding van sporters en het onderhoud van de outdoor fitness locatie. Onderzoek heeft laten zien dat als een outdoor fitness locatie eenmaal gebruikt wordt dit verder gebruik aanwakkert. Mogelijke samenwerkingspartners zijn: sportscholen, sportverenigingen, fitness toestellen leveranciers, fysiotherapeuten en woon- en zorgcentra in de directe omgeving van de outdoor fitness locatie. Er kan ook gedacht worden aan omwonenden, vrijwilligers en mensen uit de doelgroep zelf. Leg de afspraken vast in een samenwerkingsovereenkomst.

Stap 9. Sociale veiligheid

Schep randvoorwaarden voor de sociale veiligheid. Denk hierbij aan de zichtbaarheid van de outdoor fitness locatie vanaf de openbare weg of wandel- en fietspaden en aan verlichting. Bepaal daarnaast ook of je (vaste) begeleiding en/of toezicht vanuit woningen of een persoon wilt aanbieden op de outdoor fitness locatie. Neem dit mee in de gesprekken met de gebruikers, omwonenden en samenwerkingspartners en in het offertetraject met leveranciers en aannemers (stap 4 t/m 6 en stap 8). Vooral ouderen hebben in het onderzoek aangegeven behoefte te hebben aan begeleiding. Dus zeker voor deze doelgroep is dat aan te raden.

Stap 10. Onderhoud en beheer

Maak een onderhouds- en beheerplan voor de gehele outdoor fitness locatie (toestellen, ondergrond, overige faciliteiten, etc.). Maak hiervoor goede afspraken met de leverancier of de samenwerkingspartner. Uit het onderzoek in Den Haag is naar voren gekomen dat goede hygiëne en snelle afhandeling van mankementen van groot belang zijn voor een succesvolle outdoor fitness locatie. 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. Een applicatie zou daarop een goede aanvulling kunnen zijn.

Kanttekening bij het huidige onderzoek

Door de huidige onderzoeksopzet (geen effectonderzoek met voor -en nameting, maar cross-sectioneel inventariserend onderzoek) en het geringe gebruik van de meeste fitplaatsen kunnen er geen diepgaandere analyses uitgevoerd worden die bijvoorbeeld kijken naar welke van bovenstaande factoren van doorslaggevend belang zijn voor succesvol gebruik van de fitplaatsen. De variatie in gebruik tussen de fitplaatsen is hiervoor te klein. Indien de metingen over een langer traject 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 vermoedelijk wel mogelijk om de fitplaatsen onderling met elkaar te vergelijken en meer inzicht te krijgen in de meest (kosten)effectieve maatregelen.

Het onderzoek had niet uitgevoerd kunnen worden zonder de inzet van de volgende studenten van De Haagse Hogeschool: Daniëlle Hordijk (Sportmanagement), Niels Suij (Bewegingstechnologie) en Dewi Smit (Communicatie en Multimedia Design). Wij zijn ook dankbaar voor de medewerking van de Gemeente Den Haag, de gebruikers en niet-gebruikers van de Haagse fitplaatsen en de geraadpleegde professionals.

De volledige rapportage over de fitplaatsen is te verkrijgen via het correspondentieadres en heeft de volgende referentie:

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, 2015. ■

Referenties

- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett, D.R. Jr, Tudor-Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt-Glover, M.C., Leon, A.S. (2011). Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 43, No. 8, 1575-81, 2011.
- Bakker, I., Vries, S.I. de, Bogaard, C.M.H. van den, Hirtum, W.J.E.M. van, Joore, J.P., Jongert, M.W.A. (2008). Playground van de Toekomst; succesvolle speelplekken voor basisscholieren. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven. TNO-rapport KvL//B&G 2008.012.
- Bakker, I., Vries, S.I. de, Bogaard, C.M.H. van den, Hirtum, W.J.E.M. van, Joore, J.P., Jongert, M.W.A. (2006). Draaiboek Observatie Playground van de toekomst. Leiden: TNO.
- Broekhuizen, K., Vries, S.I. de., & Pierik, F.H. (2013). Healthy aging in a green living environment : a systematic review of the literature. Leiden: TNO.
- Gemeente Den Haag (2015). Onderzoek sportdeelname 2014: Hagenaars en sport. Den Haag: Gemeente Den Haag.
- Gezondheidsraad. Beweegredenen. De invloed van de gebouwde omgeving op ons beweeggedrag. Den Haag: Gezondheidsraad, 2010; publicatienr. 2010/04.ISBN 978-90-5549-794-2
- Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., Stubbe J.H. (2013). Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011. Leiden: De Bink.
- McKenzie, T.L., Cohen, D.A., Sehgal, A. Williamson, S., & Golinelli, D. (2006). System for observing Play and Recreation in Communities (SOPARC): Reliability and Feasibility Measures. *Journal of Physical Activity and Health*, 3(S1), S208-S222.
- NUSO. Stappenplan NUSO inrichten speelvoorzieningen realisatie en renovatie. Utrecht: NUSO.
- RIVM. Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM.
- TNO (2013). Stappenplan voor sport- of speelplek; Kansen en mogelijkheden voor succesvolle speelplekken. Leiden: TNO.
- Vries, S.I. de, Bakker, I., Overbeek, K. van, Boer, N.D., Hopman-Rock, M. (2005) Kinderen in prioriteitswijken: lichamelijke (in) activiteit en overgewicht. Leiden: TNO Kwaliteit van leven. ISBN 90-5986-165-5.
- Walton, E. (2014) Vital places: Facilitators of behavioral and social health mechanisms in low-income neighborhoods. *Soc Sci Med.* 2014 Dec;122:1-12. doi: 10.1016/j.socscimed.2014.10.011.

Abstract

The Hague has constructed 7 outdoor fitness locations to stimulate physical activity among its inhabitants. The Healthy Lifestyle in a Supporting Environment Research Group wanted to gain insight into how well these locations are being used and to understand the constraint and success factors associated with this use. The group thus spent four days making systematic observations of each of these locations and conducted surveys and interviews among users, non-users and outdoor fitness professionals.

Zuiderpark was observed to be the most successful of the 7 outdoor fitness locations. During all the observations conducted there, a fair number of people (an average of 14 per hour) were making active use of this location. A few active people were observed at two other locations (Beach and Ketelplein). An average of fewer than one active person per hour was observed at the remaining locations. Important preconditions for using a location were familiarity with the location, its visibility, its accessibility, and proper maintenance. Key success factors were how well the location was being promoted and guidance provided in the use of the facilities. It appears that the majority of the outdoor fitness locations in The Hague are currently not receiving optimum use. A roadmap has been drawn up to change this situation.

