

OUTDOOR FITNESS IN DEN HAAG

Een onderzoek naar het gebruik en de succesfactoren
van zeven Haagse fitplaatsen

N.A. van Herpen
D. Hordijk
S.I. de Vries

Lectoraat Gezonde Leefstijl
in een Stimulerende Omgeving



Gemeente Den Haag

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

Outdoor fitness in Den Haag

Een onderzoek naar het gebruik en de succesfactoren
van zeven Haagse fitplaatsen

N.A. van Herpen • D. Hordijk • S.I. de Vries

De Haagse Hogeschool

Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving

© De Haagse Hogeschool

Den Haag, januari 2015

Samenvatting

Achtergrond en aanleiding

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. 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 fitnessstoestellen. De gemeente heeft sinds 2010 zeven fitplaatsen aangelegd. De komende jaren wil zij het aantal fitplaatsen uitbreiden en de bestaande fitplaatsen optimaliseren.

Om meer inzicht te krijgen in het gebruik en de succesfactoren van de fitplaatsen heeft het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving 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?

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

Aanpak

In het voorjaar van 2014 zijn zeven Haagse fitplaatsen beoordeeld aan de hand van een checklist. Hierbij is o.a. gekeken naar het aantal en soort fitnessstoestellen, staat van onderhoud, verlichting, toegankelijkheid, overige faciliteiten, beschutting etc.

Het ging om de volgende fitplaatsen:

- De Speelweide in het Zuiderpark;
- Strand van Scheveningen bij strandpaviljoen Hart Beach;
- Het Ketelplein in Laak;
- Diamanthorst in Mariahoeve;
- Escamplaan bij korfbalvereniging Ready;
- Fitplaats 55plus Vlielandsestraat in Duindorp;
- Bosjes van Zanen in Benoordenhout.

3

Het gebruik van de fitplaatsen is vervolgens op drie doordeweekse dagen en een weekenddag systematisch in kaart gebracht met behulp van de SOPARC methode (System for Observing Play and Recreation in Communities). 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 (4x3x12x7) observaties plaatsgevonden.

Door middel van surveyonderzoek onder 37 gebruikers en 86 niet-gebruikers van de fitplaatsen is aanvullende informatie verkregen over o.a. beweegredenen, gebruikersfrequentie, algehele mate van lichamelijke activiteit, tevredenheid over de fitplaatsen en verbeterpunten van de fitplaatsen. Tot slot hebben ook gesprekken en interviews plaatsgevonden met gebruikers, niet-gebruikers, experts en potentiële samenwerkingspartners om randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van fitplaatsen in kaart te brengen. Zo hebben er interviews plaatsgevonden met de Gelderse Sportfederatie, een (speel)toestellen leverancier (Yalp), de gemeente Den Haag, de Health Club in Den Haag en een buurtsportcoach werkzaam voor verschillende afdelingen van de gemeente Den Haag.

Resultaten

Fitplaats Zuiderpark is de meest succesvolle locatie van de onderzochte fitplaatsen in Den Haag. 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. 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%).

De meest voorkomende beweegredenen om gebruik te maken van de fitplaatsen waren het verbeteren van gezondheid, kracht en conditie. Andere 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.

Goede bereikbaarheid, goed onderhoud, een flexibel rooster, gratis kunnen sporten, afvalbakken en bankjes vinden gebruikers erg belangrijk. Suggesties ter verbetering die gebruikers hebben gegeven, zijn: meer variatie in het aanbod van fitnessstoestellen, 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. Opvallend was ook het hoge percentage respondenten (36%) dat geen enkele fitplaats in Den Haag kende.

Conclusies en aanbevelingen

Het merendeel van de Haagse fitplaatsen wordt momenteel niet optimaal gebruikt. Fitplaats Zuiderpark is wel een succes. Op alle observatiemomenten was hier een aanzienlijke groep mensen actief. Het minimale gebruik van de overige fitplaatsen kan onder andere worden verklaard doordat inwoners niet van het bestaan van deze fitplaatsen afweten. Promotie is dus een belangrijke factor waarop ingespeeld zal moeten worden door o.a. informatie in wijkkrantjes en op de website van de gemeente, voorlichtingsavonden, kennismakingsbijeenkomsten en structurele groepslessen op de fitplaats. Verder spelen ligging (met name zichtbaarheid) en sfeer een grote rol. Als de fitplaats niet direct zichtbaar is vanaf de openbare weg wordt aangeraden om borden te plaatsen in de omgeving van de fitplaatsen die mensen wijzen op de ligging. Het is tevens van belang de fitplaats goed te onderhouden, mankementen snel te verhelpen en er voor te zorgen dat er geen afval rondslingert op de fitplaats. 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 samenwerkingen met omliggende instanties en professionals er voor te zorgen dat de fitplaatsen in beeld komen en blijven. Hierbij kan gedacht worden aan wooncentra voor ouderen, buurthuizen en scholen, maar ook aan professionals als fysiotherapeuten, buurtsportcoaches, combinatie-functionarissen en begeleiding die kan worden geboden vanuit de leveranciers van de toestellen. Deze begeleiding is met name van belang om de doelgroep ouderen naar de fitplaatsen te krijgen en te houden.

Belangrijke randvoorwaarden voor een succesvolle fitplaats 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.

De randvoorwaarden en succesfactoren die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn verwerkt in een stappenplan met 6 stappen die van belang zijn bij het aanleggen van een fitplaats en 4 stappen die van belang zijn voor het bevorderen van het gebruik van een fitplaats.

Stappenplan succesvolle fitplaats

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.



Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Inleiding	9
Sport en bewegen in Nederland	9
Sport en bewegen in Den Haag	9
Bewegen in de openbare ruimte	10
Onderzoek naar outdoor fitness	11
Doelstelling en vraagstellingen onderzoek	13
Methoden	15
Onderzoeksopzet	15
Beoordeling van de fitplaatsen	15
Gebruik van de fitplaatsen	15
Randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van de fitplaatsen	16
Resultaten	19
Beoordeling van de fitplaatsen	19
Gebruik van de fitplaatsen	20
<i>Zuiderpark</i>	22
<i>Strand</i>	24
<i>Ketelplein</i>	26
<i>Diamanthorst, Duindorp, Escamplaan en Bosjes van Zanen</i>	26
Kenmerken van de gebruikers van de fitplaatsen	27
Randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van de fitplaatsen	29
Interviews met (niet-)gebruikers	33
Interviews met experts	36
Conclusies en aanbevelingen	39
Literatuurlijst	47
Bijlagen	



Inleiding

In dit hoofdstuk wordt eerst ingegaan op het belang van bewegen en op trends in sport en bewegen in Nederland. Vervolgens wordt ingegaan op de situatie in Den Haag. Daarna wordt het belang van een beweegvriendelijke omgeving voor een actieve leefstijl toegelicht, waarna wordt ingegaan op outdoor fitness en op het huidige onderzoek.

Sport en bewegen in Nederland

Sport en bewegen wordt in onze samenleving steeds belangrijker. Tot halverwege de 20e eeuw werd sport in Nederland vooral gezien als een individueel goed. De betekenis van sport, zoals o.a. plezier en ontspanning, werd niet ontkend, maar werd in deze tijd wel onderbelicht (Van Bottenburg & Schuyt, 1996). Pas na de tweede wereldoorlog kwam hier verandering in. Het aantal sportbeoefenaars groeide en sportverenigingen werden voor het eerst financieel bijgestaan door de regering, waardoor sport meer werd gezien als maatschappelijk in plaats van individueel goed. Tegenwoordig wordt sport niet alleen meer als doel, maar ook als middel gezien en gebruikt. Zo wordt sport o.a. ingezet om in te spelen op de toename van overgewicht, maar ook om de sociale samenhang te vergroten (Van Bottenburg & Schuyt, 1996).

Voldoende beweging is belangrijk om gezond en fit te blijven, om de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker te verminderen, om overgewicht tegen te gaan, om het zelfvertrouwen te verbeteren en depressieve gevoelens te verlagen (ACSM, 2000; Biddle et al., 2004; Gezondheidsraad, 2003). Sporten en bewegen is ook belangrijk voor sociale contacten. Maar bovenal is het vooral erg leuk om te doen.

Helaas bewegen veel mensen in Nederland te weinig. Van de jeugdigen (4-17 jaar) haalt slechts 18% de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) (Hildebrandt et al., 2013). Bij volwassenen (18-64 jaar) ligt het percentage dat de norm haalt, naar eigen zeggen op 59%. Bij ouderen (65-plussers) ligt dit percentage al jaren rond de 50% (Hildebrandt et al., 2013). Naast jeugd en ouderen halen ook niet-werkenden, personen met langdurige aandoeningen, personen van niet-Westerse afkomst en personen met overgewicht relatief minder vaak de norm. De NNGB is het absolute minimum om positieve effecten op de gezondheid te kunnen verwachten en bestaat voor jeugdigen uit elke dag minimaal één uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit. Voor volwassenen is dit dagelijks (zomer en winter) minstens een half uur minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit (tussen de 4 en 6,5 MET), op minimaal vijf dagen per week. Matig intensief lichamelijk actief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen (5 km/uur) of fietsen (16 km/uur). Ouderen dienen een half uur matig intensief te bewegen (tussen 3 en 5 MET) op minimaal vijf, maar het liefst zeven dagen per week. Voor niet-actieven, met of zonder beperking, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, onafhankelijk van intensiteit, kracht, frequentie en type.

Sportdeelnamecijfers laten een iets ander beeld zien. Volgens de Richtlijn voor Sportdeelname Onderzoek (RSO) is iemand een sporter als hij ten minste twaalf keer in de afgelopen twaalf maanden heeft gesport. De sportdeelname (volgens RSO-richtlijn) onder de Nederlandse bevolking boven de 6 jaar schommelt al een aantal jaren rond de 65%. Ook het percentage van de Nederlandse bevolking dat tenminste een keer per week (53% in 2011) of meer dan twee keer per week (22% in 2011) sport is stabiel (Hoekman, 2013). Sportdeelname neemt af met de leeftijd. Van de 6- tot 11-jarigen doet 88% minstens 12 keer per jaar aan sport in vergelijking met 49% van de 65-plussers.

Er zit al jaren nauwelijks beweging in de beweegcijfers. Het aantal mensen dat voldoende beweegt, groeit niet meer en men zit steeds meer uren per dag. Langdurig achtereen zitten blijkt ongezonder dan vaak gedacht, ook als je dagelijks voldoende minuten beweegt (Chau et al., 2013; Hendriksen et al., 2013). Het is dan ook belangrijk extra aandacht te besteden aan een actievere leefstijl inclusief sport, gecombineerd met het tegengaan van langdurig zitten.

Sport en bewegen in Den Haag

Ook de cijfers in Den Haag geven aanleiding tot meer aandacht voor beweegstimulering. Uit het rapport 'Hagenaars en sport - Onderzoek sportdeelname 2014' dat zeer recentelijk is uitgekomen, komt naar voren dat 49% van de Hagenaars tussen de 4 en 70 jaar de NNGB haalt (Gemeente Den Haag, 2014). Net als landelijk voldoen volwassenen (18-55 jaar) in Den Haag vaker aan de beweegnorm dan de jeugdigen (4-17 jaar) en ouderen (55-plussers). Autochtone Hagenaars voldoen verder wat vaker aan de NNGB dan Hagenaars van niet-Westerse afkomst. Wandelen en fietsen zijn de meest populaire beweegactiviteiten die Hagenaars ondernemen. Sporten staat op de derde plaats.

Ook de sportdeelnamecijfers in Den Haag laten veel overeenkomsten zien met het landelijke beeld. Zeven op de tien Hagenaars tussen 4 en 70 jaar sport twaalf keer per jaar of vaker (Gemeente Den Haag, 2014). Ruim de helft van de Hagenaars sport minimaal zestig keer per jaar, de regelmatige sporters. Ten opzichte van het vorige onderzoek in Den Haag in 2010 is de sportdeelname gelijk gebleven, maar het percentage regelmatige sporters is iets toegenomen, vooral door een toename van de regelmatige sporters onder de volwassen Hagenaars (18-55 jaar). Fitness is de populairste sport onder Hagenaars, gevolgd door hardlopen. Beide sporten zijn ten opzichte van 2010 in populariteit toegenomen. De derde sport in Den Haag is zwemmen. Er sporten meer mannen dan vrouwen en mannen sporten vaker dan vrouwen. De top 3-sporten zijn zowel onder mannen als vrouwen populair. Daarnaast is voetbal onder mannen populair, terwijl vrouwen vaker aan aerobics en dansen doen. Het percentage sporters en regelmatige sporters neemt af met de leeftijd. De voorkeur voor bepaalde sporten is ook verschillend per leeftijdsgroep. Kinderen voetballen en zwemmen veel en doen veel aan gymnastiek. Naarmate ze ouder worden, wordt voetbal steeds populairder. Onder jeugdigen worden fitness en hardlopen populairder dan voetbal en bij volwassenen zakt voetbal al snel in de top tien. Fitness en hardlopen blijven populair onder volwassenen, maar wandelen en fietsen nemen ook toe in populariteit. Onder ouderen (55-plussers) is fitness nog steeds de populairste sport, maar hardlopen is gezakt, ten gunste van wandelen en fietsen. Naar etniciteit zijn er ook verschillen: autochtone en westers allochtone Hagenaars sporten meer en frequenter dan niet-westers allochtone Hagenaars. Fitness, hardlopen en zwemmen zijn onder alle etnische groepen populaire sporten. Voetbal is met name onder de niet-westers allochtone Hagenaars populair, terwijl fietsen onder de autochtone Hagenaars populair is. Tussen de stadsdelen zijn ook verschillen: inwoners van Escamp, Centrum en Laak sporten relatief weinig en de meeste sporters vind je onder de inwoners van Scheveningen, Haagse Hout en Leidschenveen-Ypenburg.

Daarnaast worden in het rapport redenen om wel of niet te sporten genoemd. Drie kwart van de sportende Hagenaars sport omdat het goed is voor hun gezondheid. Zes op de tien sport omdat ze de lichamelijke inspanning lekker vinden. Er worden verschillende redenen aangegeven waarom Hagenaars sporten leuk vinden: ze vinden het gezellig, lekker om buiten te zijn of ze houden van het competitie-element. Bijna een kwart van de Hagenaars sport om af te vallen. Tijdgebrek is de belangrijkste reden voor Hagenaars om níet te sporten. Hagenaars die nooit hebben gesport, geven daarnaast aan dat ze er gewoon geen belangstelling voor hebben. Sommigen vinden het te duur of hebben gezondheidsproblemen. Hagenaars die gestopt zijn met sporten, geven naast tijdgebrek, gezondheidsklachten en de prijs van het sporten aan als reden dat zij gestopt zijn met sporten.

10

Samenvattend komt uit het rapport naar voren dat:

- Er nog veel beweegwinst in Den Haag kan worden geboekt; minder dan de helft van de Hagenaars beweegt voldoende;
- Fitness de populairste sport in Den Haag is;
- Haagse ouderen het minst vaak (regelmatig) sporten;
- Hagenaars van niet-Westerse afkomst minder vaak sporten dan autochtonen;
- Tijdgebrek en financiën zowel door Hagenaars die nooit gesport hebben als door Hagenaars die gestopt zijn met sporten worden genoemd als reden om niet (meer) te sporten. Dit onderstreept het belang van een sportief ingerichte openbare ruimte.

Bewegen in de openbare ruimte

In de sportnota 'Den Haag naar Olympisch niveau', heeft het college van burgemeesters en wethouders van Den Haag beleid geformuleerd om Den Haag te laten toegroeien tot een stad op Olympisch niveau (Gemeente Den Haag, 2011). Zij 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. Voldoende, goede, bereikbare en toegankelijke (top)sportvoorzieningen met voor iedereen wat wils maken onderdeel uit van deze ambitie. Het college wil de beschikbare ruimte voor sport slimmer en effectiever gaan gebruiken.

Er is de afgelopen jaren steeds meer aandacht voor het belang van een gezonde en beweegvriendelijke leefomgeving voor wijkbewoners (Gezondheidsraad, 2010). Onder een gezonde leefomgeving wordt het volgende verstaan: 'Een gezonde wijk is een wijk waar mensen gemakkelijk lopend en fietsend naar hun werk, school, winkels en sport kunnen. Een gezonde wijk is ook een wijk met een kindvriendelijke leefomgeving waar kinderen gezond kunnen opgroeien (goede woningen en scholen met een gezond binnenmilieu) en gemakkelijk buiten kunnen spelen (veilige wandel- en fietspaden, een schone en veilige buitenruimte). Een gezonde wijk heeft een ruim aanbod aan sport, cultuur en groen, dat voor iedereen goed te bereiken is. Bewoners van een wijk, inclusief de jongeren, kunnen meepraten over hun eigen woon- en leefomgeving'. De 'beweegvriendelijkheid' van de leefomgeving maakt een expliciet onderdeel uit van de gezonde leefomgeving. De directe woonomgeving moet als het ware uitnodigen tot sport en bewegen. Daarbij gaat het niet alleen om de aanwezigheid van sportaccommodaties en speelplekken en andere informele ruimte waar bewogen kan worden (de fysieke component), maar ook om de sociale component (het activiteitsaanbod en de participatie van burgers). Vooral sportvoorzieningen in de openbare ruimte kunnen drempelverlagend werken voor sportdeelname, bijvoorbeeld voor mensen in achterstandswijken. Zo komt uit

onderzoek van De Vries et al. (2005) in achterstandswijken en uit literatuuronderzoek van Engbers et al. (2010) naar voren dat inwoners uit wijken met veel sportvelden lichamelijk actiever zijn dan inwoners van wijken met minder sportvelden. Ook een groene omgeving heeft een positief effect op de lichamelijke activiteit van de omwonenden. Zo blijkt uit onderzoek van De Vries et al. (2011) dat kinderen, met name jongens, die in groene wijken wonen vaker buitenspelen en minder vaak overgewicht hebben dan kinderen uit minder groene wijken. Ook voor ouderen is aangetoond dat een groene leefomgeving een positief verband heeft met lichamelijke activiteit, ervaren gezondheid, morbiditeit en mortaliteit (Broekhuizen et al., 2013).

Het investeren in een beweegvriendelijke omgeving lijkt aldus van belang voor het bevorderen van een actieve leefstijl en de gezondheid van wijkbewoners. De gemeente Den Haag speelt hierop in door sterker en programmatisch te investeren in een sportief ingerichte openbare ruimte. Dit sluit goed aan bij de resultaten van de onderzoeken naar sportdeelname in Den Haag in 2010 en 2014 en bij de trend om zelfstandig, ongeorganiseerd, buiten te sporten. In dit kader heeft de gemeente Den Haag sinds 2010 zeven 'fitplaatsen' gerealiseerd (openbare sportvoorzieningen met veilige en laagdrempelige fitnessstoestellen) en vier Olga Commandeur pleinen.

Het gaat om de volgende locaties:

Fitplaatsen:

- De Speelweide in het Zuiderpark;
- Strand van Scheveningen bij strandpaviljoen Hart Beach;
- Diamanthorst in Mariahoeve;
- Escamplaan bij korfbalvereniging Ready;
- Het Ketelveld in Laak;
- Bosjes van Zanen in Benoordenhout;
- Fitplaats 55plus Vlielandsestraat in Duindorp.

Olga Commandeur pleinen:

- Verzorgingshuis Houthaghe in Houtwijk;
- Verpleeghuis De Schildershoek van de Haagse Wijk- en Woonzorg, in de Schilderwijk;
- Verzorgingshuis Moerwijk in Escamp;
- Verpleeghuis Mariahoeve in Haagse Hout.

11

De fitplaatsen zijn in de eerste plaats aangelegd voor ouderen, maar kunnen ook gebruikt worden door volwassenen en jeugdigen. De gemeente heeft in de afgelopen jaren diverse introductiecursussen aangeboden op de fitplaatsen. Het doel van deze cursussen is om gebruikers vertrouwd te maken met de fitplaats en hen te leren hoe zij de toestellen veilig en verantwoord kunnen gebruiken. Als er geen begeleiding aanwezig is, kunnen mensen zelf aan de slag en kunnen zij op instructieborden of in een oefenboekje nalezen welke oefeningen zij kunnen doen per toestel. Het oefenboekje is beschikbaar voor de locaties: Zuiderpark, Escamplaan en Duindorp. De komende jaren wil de gemeente Den Haag het aantal fitplaatsen verder uitbreiden en de bestaande fitplaatsen optimaliseren.

Onderzoek naar outdoor fitness

Outdoor fitness is een relatief nieuw fenomeen in Nederland. In Azië en Zuid-Europa bestaat het concept al langer, maar in Nederland is dit concept pas sinds 2007 in ontwikkeling. Bij outdoor fitness is er sprake van training door middel van oefeningen en toestellen, buiten in de openbare ruimte. Het is een laagdrempelige, vrijblijvende en kosteloze vorm van sporten in de buitenlucht voor elke doelgroep. Het gebruik van fitnessstoestellen kan een positief effect hebben op de lichamelijke functies. Het kan leiden tot o.a. verbeterde spierkracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en reactiesnelheid (Mulders, 2010). Op dit moment zijn er in Nederland meer dan twintig leveranciers die een outdoor fitness lijn hebben.

Internationaal en nationaal heeft er tot nu toe beperkt onderzoek plaatsgevonden naar het gebruik en de succesfactoren van locaties met outdoor fitnessstoestellen.

In San Diego is in 12 parken onderzocht welke impact outdoor fitness locaties hebben op het gebruik van de parken. Hiervoor is gebruik gemaakt van de observatiemethode SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities) (McKenzie et al., 2006). Zowel parken met fitness locaties als parken zonder fitness locaties zijn geobserveerd. Uit het onderzoek is gebleken dat het gebruik van de parken met fitnesslocaties is toegenomen na de komst van de fitness locaties (Cohen et al., 2012).

Naast een onderzoek waarin is gekeken naar het gebruik van outdoor fitness locaties is er ook een internationaal onderzoek uitgevoerd dat heeft gekeken waarom gebruikers naar de fitness locaties komen, of er positieve effecten op de gezondheid

worden ervaren en of eventuele verbetering van het materiaal verder gebruik zou stimuleren. Voor dit onderzoek zijn 55 (oudere) gebruikers van twee parken in Taiwan geïnterviewd. De resultaten wijzen uit dat de outdoor fitnessstoestellen zelf niet het voornaamste doel zijn voor de ouderen om de parken te bezoeken, maar dat zij wel voordelen zien in het gebruik ervan. De ouderen geven aan dat zij naar de outdoor fitness locaties komen om aan de lichamelijke en psychische gesteldheid en de sociale binding te werken. Daarnaast werd een aantal kanttekeningen geplaatst bij de veiligheid, het onderhoud en het beheer van de locaties. Zo zou o.a. een beter beheer bij kunnen dragen aan een betere veiligheid (Chow, 2013).

Mede op basis van deze internationale gegevens heeft Doetinchem besloten om ook een outdoor fitness locatie aan te leggen. Vervolgens heeft de Gelderse Sport Federatie (GSF) van mei t/m november 2009 onderzoek uitgevoerd met als doel te achterhalen wie de gebruikers zijn en in welke mate en op welke wijze zij actief zijn. Daarnaast wilde zij weten hoe de (niet-) gebruikers de locaties ervaren. De doelgroep van het onderzoek waren 55-plussers, wonend in de (directe) omgeving van de outdoor fitness locatie. Uit het onderzoek is gebleken dat maar weinig ouderen zelfstandig, dus zonder begeleiding, gebruik maken van de outdoor fitness locatie. Elke maandagmiddag is er een speciaal beweeguur, waar ouderen onder begeleiding van een bewegingsconsulent van de GSF les krijgen. Op dit uur wordt er met name gebruik gemaakt van de locatie. Het beweeguur, de begeleiding en de organisatie worden als zeer goed ervaren en ook de locatie zelf ervaart men positief (Mulders, 2010). In tabel 1 zijn de bevindingen van gebruikers en niet-gebruikers weergegeven:

Tabel 1 Bevindingen gebruikers en niet-gebruikers outdoor fitness locatie Doetinchem (Mulders, 2010).

Gebruikers	Niet-gebruikers
• Aanwinst voor de buurt	• Locatie niet geschikt
• Mogelijkheid om buiten te sporten spreekt aan	• Bezwaar tegen openheid
• Positief over de plaats	• Bezwaar tegen de zichtbaarheid

Een van de belangrijkste conclusies die men kan trekken uit dit onderzoek is dat het voor het gebruik van de outdoor fitness locatie van belang is dat er goede begeleiding is, willen ouderen de drempel overgaan om gebruik te maken van de locatie en bekend raken met het bewegen in de openbare ruimte. Veel ouderen vinden het namelijk een grote stap om zelfstandig op een openbaar plein te gaan bewegen (Mulders, 2010). Een ander onderzoek dat hierop aansluit is een onderzoek naar het gebruik van openbare speelplaatsen en Lappset speeltoestellen in Hillesluis door ouderen. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat een openbare speelplaats een nieuwe, goedkope en eenvoudige mogelijkheid biedt voor het aanbieden van een beweegprogramma voor ouderen. De speelplaatsen kunnen op deze manier een nieuwe maatschappelijke functie vervullen en kunnen inspelen op de behoefte van ouderen om meer te bewegen (De Vreede et al., 2007).

Naar aanleiding van het succes in Doetinchem, Hillesluis, het internationale succes en de eerder genoemde problemen op het gebied van gezondheid heeft de gemeente Den Haag besloten om een fitplaats te plaatsen in het Zuiderpark. In mei 2010 is de eerste fitplaats geopend in het Zuiderpark (Speelweide) in samenwerking met Vestia en Fonds 1818 met als visie: gratis sporten in de openbare ruimte, leuk, sociale contacten krijgen, fysiek en (met name) ouderen vitaal houden. De fitplaats in het Zuiderpark, aan de rand van het parkopgebied met o.a. een basketbalveld in de buurt was de eerste fitplaats in Den Haag.

Net zoals in Doetinchem besloot ook de gemeente Den Haag onderzoek te doen naar het gebruik van deze openbare fitness locatie. Dit onderzoek heeft aangetoond dat de fitplaats door zowel jongeren, volwassenen als ouderen wordt bezocht, maar met name door mannen van niet-Westerse afkomst. De inactiviteit van ouderen is naar eigen zeggen afgenomen en de gebruikers zien de plaats als volwaardig sportaanbod. De contacten op de fitplaats zelf verlopen goed en er wordt zowel individueel als in groepsverband bewogen. De ervaringen met deze relatief nieuwe vorm van bewegen zijn overwegend positief (Wiggers, 2011).

Na Fitplaats Zuiderpark zijn nog zes andere outdoor fitness locaties in Den Haag gerealiseerd.

Doelstelling en vraagstellingen onderzoek

De komende jaren wil de gemeente Den Haag het aantal fitplaatsen uitbreiden en de bestaande fitplaatsen optimaliseren. Om meer inzicht te krijgen in het gebruik en de succesfactoren van de huidige fitplaatsen heeft het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van De Haagse Hogeschool met subsidie van de gemeente Den Haag een onderzoek uitgevoerd.

Doelstelling

Het doel van het onderzoek was inzicht krijgen in:

- het gebruik van de zeven fitplaatsen in Den Haag;
- het type gebruiker (o.a. wie wordt bereikt, wie niet);
- randvoorwaarden, bevorderende en belemmerende factoren van het gebruik van fitplaatsen (o.a. locatie, bereikbaarheid, toegankelijkheid, hardware (bijv. toestellen, rustplaatsen, verlichting), software (programmering), orgware (randvoorwaardelijke aspecten, aandachtspunten en procesaspecten bij totstandkoming).

Vraagstellingen

Uit de doelstelling vloeien de volgende twee vragen voort:

- 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 heeft de zeven fitplaatsen in Den Haag (exclusief Olga Commandeur pleinen) samen met studenten van de opleiding Sportmanagement, Bewegingstechnologie en Communication and Multimedia Design van De Haagse Hogeschool geëvalueerd. Op basis van deze evaluatie heeft het lectoraat deze rapportage opgesteld met onderzoeksresultaten en aanbevelingen ter optimalisatie van bestaande fitplaatsen. Tevens is een stappenplan opgesteld met aandachtspunten voor nog te realiseren fitplaatsen.



Methoden

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

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 van de tweede fase van het onderzoek uit te voeren. Hiervoor is een draaiboek opgesteld (zie bijlage A). 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 als kwalitatieve onderzoeksmethoden zoals interviews gebruikt.

Beoordeling van de fitplaatsen

Alle 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 (zie bijlage C) 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 de 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) (zie bijlage B). Er is in de ochtend, middag en avond een uur lang iedere vijf minuten een scan gemaakt van de fitplaats (12 scans 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 (Nederlands, niet-Nederlands 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) verhuld uitgevoerd. Direct wil zeggen dat de observatoren zichtbaar waren voor de gebruikers. Echter hebben zij niet aan iedereen kenbaar gemaakt wat zij kwamen doen (verhuld). Alleen als gevraagd werd wat de reden van observatie was, gaf de observator dit aan. Er was tevens een informatiebrief beschikbaar met nadere uitleg (zie bijlage D). 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, beweegredenen (bijv. gezondheid, fitheid, plezier, sociale contacten), gebruiksfrequentie en duur van het verblijf op de fitplaats (zie bijlage F). 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 dat 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 de fitplaatsen

In aanvulling op bovenstaande methoden zijn in het tweede deel van de enquête voor gebruikers ook vragen gesteld over de tevredenheid, ervaring en beleving ten aanzien van de fitplaatsen. Deze enquêtes zijn ook afgenomen onder een subgroep van niet-gebruikers. Niet-gebruikers zijn o.a. omwonenden die op straat ondervraagd zijn en/of via een digitale enquête. Met deze enquêtes is inzicht verkregen in belemmerende en bevorderende factoren voor het gebruiken van de fitplaatsen en zijn verbeterpunten in kaart gebracht (zie bijlage G). 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 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 Sport Federatie(GSF);
- Een (speel)toestellen leverancier (Yalp).

In deze interviews is aan de hand van een topic lijst (zie bijlage E) 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 dit hoofdstuk worden de belangrijkste resultaten van de observaties van de zeven fitplaatsen in Den Haag en het surveyonderzoek en de interviews onder de (niet-)gebruikers en experts weergegeven. Allereerst volgt een verslag van de observaties van de fitplaatsen zelf. Daarna volgen de resultaten die ingaan op het gebruik van de fitplaatsen. Hierbij is een verdeling gemaakt tussen de meest gebruikte fitplaatsen (Zuiderpark), enigszins gebruikte fitplaatsen (Strand en Ketelplein) en nauwelijks gebruikte fitplaatsen (Escamp-laai, Bosjes van Zanen, Duindorp en Diamanthorst) in Den Haag. Vanaf bijlage H zijn alle resultaten per fitplaats te vinden. Vervolgens wordt nader ingegaan op de kenmerken van de gebruikers en hun beweegredenen en op de tevredenheid, ervaring en beleving ten aanzien van de fitplaatsen.

Tot slot worden belangrijke randvoorwaarden, succesfactoren en verbeterpunten van de fitplaatsen beschreven op basis van de enquêtes en interviews onder de (niet-)gebruikers en experts.

Beoordeling fitplaatsen

Tabel 2 Beoordeling van fitplaatsen.

Fitplaats	Aantal toestellen	Toestellen voor kracht*	Toestellen voor lenigheid*	Toestellen voor coördinatie /balans*	Toestellen voor uithoudingsvermogen*	Staat van onderhoud(ZG/G/N/O)	Hygiëne (G/N/O)	Instructie-bord (Ja/Nee)	Bankje aanwezig (Ja/Nee)	Bereikbaarheid (G/N/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	Zeet goed	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	Zeet goed	Goed	Ja	Nee	Vol-doende	Nee
Escamp-laai	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.

Zuiderpark: De algemene staat van onderhoud van de fitplaats in het Zuiderpark was goed ten tijde van de observatie, omdat de meeste onderdelen van goede kwaliteit zijn (zie Tabel 2). Een van de toestellen was echter kapot en sommige toestellen bevatten harde randen. Er is zowel een bankje, instructiebord als fietsenstalling aanwezig. De hygiëne was tijdens de observatie echter niet optimaal. Door het vele gebruik lag er glas en lagen er etensresten op de grond. De fitplaats is centraal gelegen en goed zichtbaar. Echter is de fitplaats omgeven door gras en daarom moeilijk bereikbaar voor mindervaliden. Bij neerslag is de fitplaats lastiger bereikbaar omdat er zich plassen vormen. Daarnaast is er geen verlichting.

Strand: Deze fitplaats is zo goed als nieuw. Alle onderdelen deden het tijdens de observatie en zijn van goede kwaliteit. Op de fitplaats zelf is een instructiebord en bankje aanwezig. Een vuilnisbak en verlichting ontbreken. Ondanks dat deze faciliteiten missen, was de hygiëne ten tijde van de observatie goed. Het enige probleem is dat er veel zand op en rond de toestellen kan liggen. Daarnaast is de fitplaats niet voor iedereen even goed toegankelijk. De fitplaats is niet direct vanaf de weg te bereiken, waardoor men om dient te lopen.

Ketelplein: De algemene staat van onderhoud van de fitplaats op het Ketelplein was voldoende ten tijde van de observatie. Er is een ruim assortiment, echter niet alle toestellen deden het even goed. Sommige toestellen piepten of er ontbraken schroefjes. Op en rond de fitplaats is van alles te beleven en zijn er voldoende faciliteiten (bankjes, vuilnisbakken, fietsenstalling etc.). In de avond en in het weekend is er toezicht van een buurtsportcoach.

Bosjes van Zanen: De fitplaats van de Bosjes van Zanen is gelegen in het bos, waardoor het niet direct zichtbaar is en lastig te vinden. De algemene staat van onderhoud was zeer goed ten tijde van de observatie. Bij elk apparaat is een instructiebord aanwezig. De fitplaats mist echter bankjes en verlichting. Wel zijn er vuilnisbakken aanwezig.

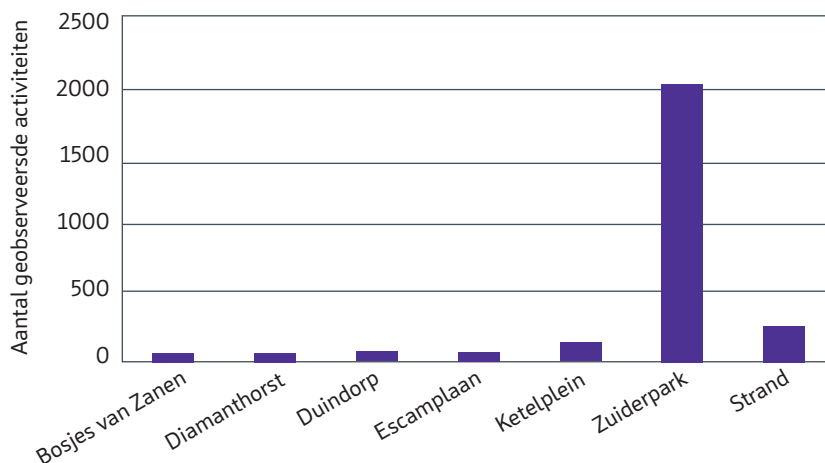
Escamplaan: De algemene staat van onderhoud van de fitplaats Escamplaan was goed ten tijde van de observatie. Bijna alle toestellen deden het. Daarnaast zijn er voldoende faciliteiten. Rond de fitplaats zijn bankjes, vuilnisbakken en is verlichting. Ook is er bij elk toestel een korte instructie. De hygiëne was echter niet optimaal. Er lag veel afval tijdens de observatiemomenten. De zichtbaarheid van de fitplaats is tevens niet optimaal, omdat het niet direct aan bijvoorbeeld een weg gelegen ligt.

Duindorp: De algemene staat van onderhoud van de fitplaats in Duindorp was goed ten tijde van de observatie. De toestellen deden het en zijn van goede kwaliteit. Op en rond de fitplaats zijn geen bankjes aanwezig. Ook ontbreekt verlichting, met uitzondering van de lantaarnpalen aan de weg. Er is wel een instructiebord aanwezig. De fitplaats is goed te bereiken en is centraal (aan de weg) gelegen.

Diamanthorst: De algemene staat van onderhoud van de fitplaats Diamanthorst was matig ten tijde van de observatie. Dit heeft er mede mee te maken dat bij het invullen van het scoreformulier toestellen ontbraken en/of niet volledig waren. In de tussentijd zijn deze wel toegevoegd. De hygiëne was goed tijdens de observatiemomenten en er zijn vuilnisbakken en bankjes (picknicktafels) aanwezig. Er ontbreekt echter verlichting. Omdat de ondergrond van de fitplaats niet gelijk is, is de toegankelijkheid voor mindervaliden niet optimaal.

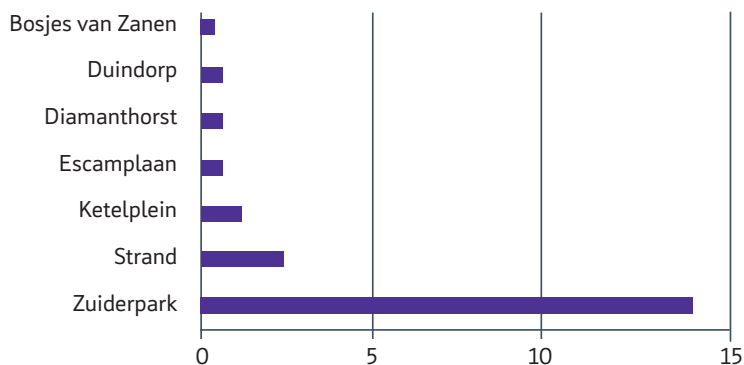
Gebruik van de fitplaatsen

In totaal zijn er in Den Haag zeven fitplaatsen verspreid over heel Den Haag. Hier hebben gedurende het onderzoek 1008 (4x3x12x7) observaties plaatsgevonden verdeeld over de zeven fitplaatsen. In totaal is er gedurende deze observaties 2719 keer een activiteit geobserveerd op deze fitplaatsen.



Figuur 1 Totaal aantal gebruikers per fitplaats.

In Figuur 1 is te zien is dat op Fitplaats Zuiderpark overduidelijk de meeste gebruikers zijn geobserveerd, gevolgd door Fitplaats Strand en Fitplaats Ketelplein. Het aantal gebruikers op de fitplaatsen Diamanthorst, Duindorp en Escamplaan is ongeveer gelijk. Op de fitplaats van de Bosjes van Zanen zijn de minste mensen geobserveerd.

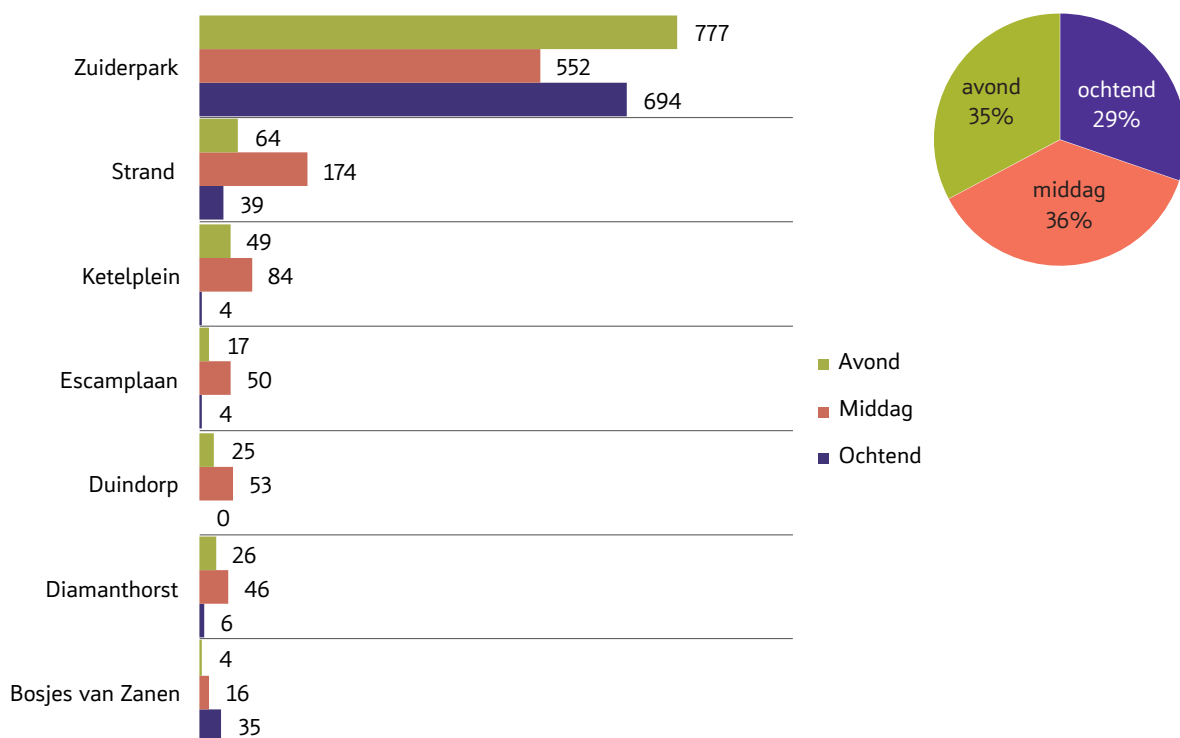


Figuur 2 Gemiddeld aantal gebruikers per fitplaats per observatiemoment.

In Figuur 2 is het gemiddeld aantal gebruikers per observatiemoment weergegeven op de verschillende fitplaatsen. Te zien is dat alleen op Fitplaats Zuiderpark veel gebruikers zijn (gemiddeld 14 per observatiemoment). Op twee andere fitplaatsen (Strand en Ketelplein) zijn af en toe actieve mensen geobserveerd, maar op de overige fitplaatsen was per observatiemoment gemiddeld minder dan 1 persoon aanwezig. Vanwege deze lage aantallen wordt in de rest van de resultaten gebruik gemaakt van de totalen zoals weergegeven in Figuur 1 en niet van de gemiddelden.

In Figuur 3 is het totaal aantal gebruikers per dagdeel weergegeven. De fitplaatsen worden vooral in de middag en avond gebruikt. Hier verschilt het totaal aantal gebruikers nauwelijks van elkaar (975 versus 963). Dit komt met name door het hoge aantal gebruikers in de avond in het Zuiderpark. Vijf van de zeven fitplaatsen worden echter vooral in de middag gebruikt. In de ochtend worden de fitplaats het minst vaak bezocht.

21



Figuur 3 Totaal aantal gebruikers per fitplaats per dagdeel.

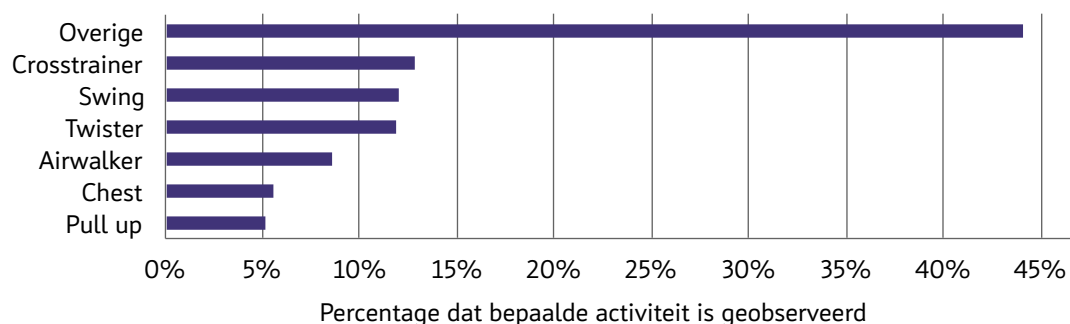
Tabel 3 Kenmerken van de gebruikers van de fitplaatsen.

Karakteristieken gebruikers	Fitplaats (%) N=2719	Den Haag (%)
Geslacht		
Man	44	49
Vrouw	56	51
Etniciteit		
Nederlands	22	50
Niet-Nederlands	78	50
Leeftijd		
Kinderen	30 (11 jaar en jonger)	11 (5 t/m 14 jaar)
Jongeren	10 (12-20 jaar)	5 (15 t/m 19 jaar)
Volwassenen	47 (21-54 jaar)	64 (20 t/m 64 jaar)
Ouderen	13 (55 jaar en ouder)	14 (65 jaar en ouder)

Het percentage vrouwelijke gebruikers was iets hoger op de fitplaatsen dan het percentage mannelijke gebruikers (zie Tabel 3). Het percentage volwassenen was het hoogst, gevolgd door kinderen, ouderen en jongeren. Het percentage gebruikers van niet-Westerse afkomst was bijna vier keer hoger dan het percentage autochtone gebruikers (78% versus 22%).

Het merendeel van de gebruikers van de fitplaatsen, namelijk 46 procent, was inactief tijdens de observaties. Slechts een klein percentage, namelijk acht procent, sportte zwaar intensief. Onder inactief zijn kunnen naast het niet actief zijn, ook rustmomenten worden verstaan of momenten waarop gecommuniceerd wordt met anderen. Het activiteitsniveau per leeftijdsgroep is weergegeven in bijlage H 'Fitplaatsen – algemeen'.

In Figuur 4 is het totale gebruik van de fitnessstoestellen weergegeven. Te zien is dat 'overige' het hoogst scoort, gevolgd door de crosstrainer, swing, twister en airwalker. Onder overige worden eigen oefeningen verstaan, zoals sit-ups, squats en push-ups, maar wachten of kletsen valt hier ook onder. In bijlage H 'Fitplaatsen – algemeen', is de volledige lijst met het gebruik van de fitnessstoestellen weergegeven en de lijst van het gebruik per leeftijdsgroep.



Figuur 4 Gebruik per fitnessstoestel.

Buiten dat er is gekeken naar de gebruikers zelf en de activiteiten die werden uitgevoerd, is er ook gekeken in hoeverre gebruikers, gebruik maakten van het instructiebord. In het totaal is bij 29 van de 2719 observaties door iemand gebruik gemaakt van het instructiebord.

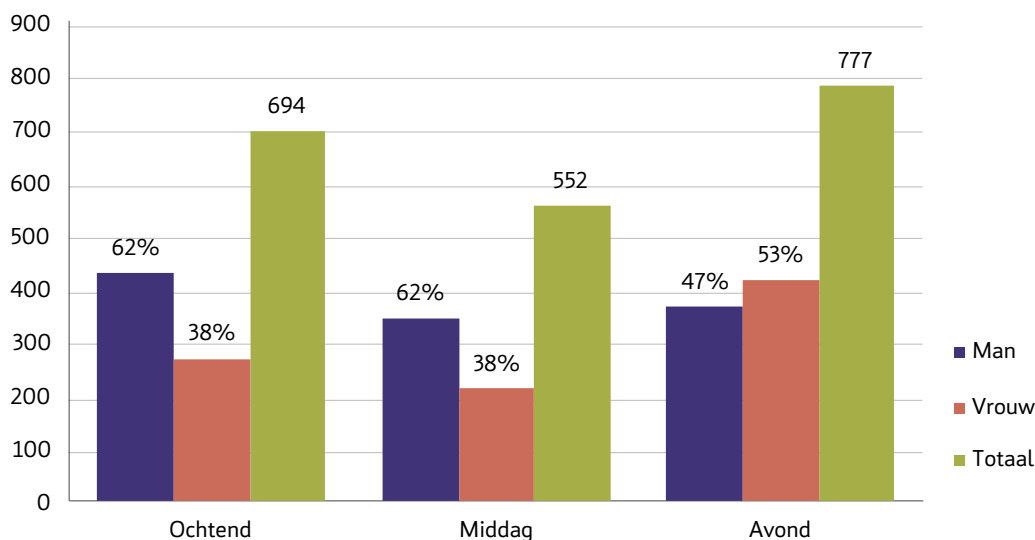
Zuiderpark

Omdat bij de fitplaats in het Zuiderpark de meeste gebruikers zijn geobserveerd, wordt hier als eerste nader op ingezoomd. Vervolgens wordt ingegaan op de resultaten van de fitplaatsen Strand en Ketelplein. Tot slot worden de resultaten van de overige fitplaatsen genoemd. Resultaten die niet in dit hoofdstuk zijn genoemd, zijn per fitplaats terug te vinden vanaf bijlage I.

In totaal zijn er op fitplaats Zuiderpark 2023 gebruikers geobserveerd op een maandag, woensdag, donderdag en zaterdag, verdeeld over twaalf uur. Bij elke observatie waren mensen aanwezig. Gemiddeld waren er veertien personen aanwezig per observatiemoment.

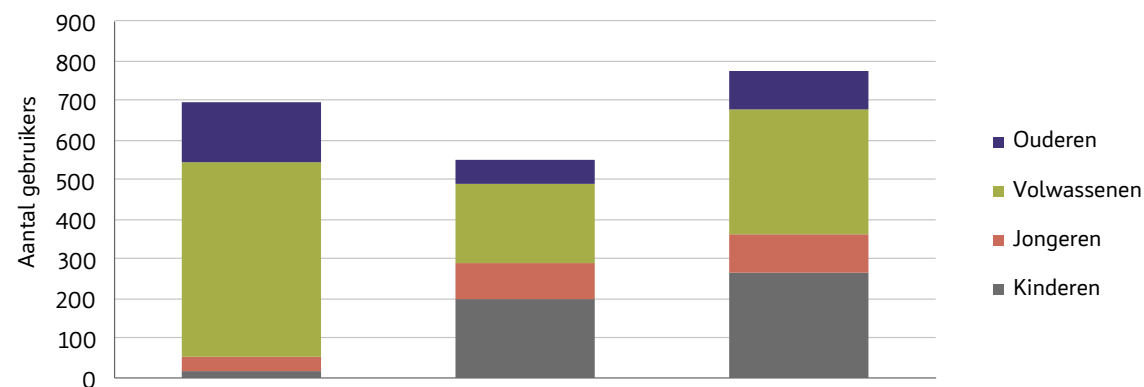
In Figuur 5 is het totaal aantal gebruikers per dagdeel weergegeven, voor mannen en voor vrouwen. De observaties in de

ochtend hebben plaatsgevonden tussen 08:35-10:55 uur, de observaties in de middag tussen 12:00-14:35 uur en de observaties in de avond tussen 18:00-21:00 uur. In de ochtend en middag waren meer mannen dan vrouwen actief op de fitplaats. In de avond iets meer vrouwen. In vergelijking met de andere fitplaatsen is de middag minder populair in het Zuiderpark. In totaal komen er op deze fitplaats ook meer mannen dan vrouwen (1132 versus 891), terwijl de man-vrouwverhouding over alle fitplaatsen samen bijna gelijk is (48% man versus 52% vrouw).



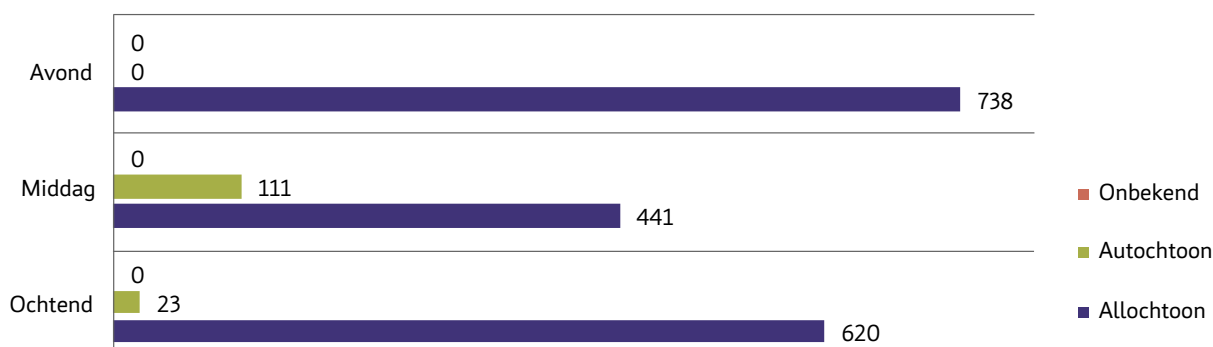
Figuur 5 Totaal aantal gebruikers per dagdeel en geslacht (Zuiderpark).

In Figuur 6 is het totaal aantal gebruikers op de fitplaats Zuiderpark per leeftijdsgroep weergegeven. Te zien is dat er gedurende elk dagdeel, vier leeftijdsgroepen gebruik maakten van de fitplaats. In de ochtend was het aantal kinderen en jongeren het laagst. In de avond was het aantal kinderen en jongeren het hoogst. 's Ochtend werd fitplaats Zuiderpark vooral gebruikt door volwassenen, gevolgd door ouderen. 's Middags bestond het gros van de gebruikers uit kinderen en volwassenen. Ouderen werden het minst vaak in de middag aangetroffen op de fitplaats.



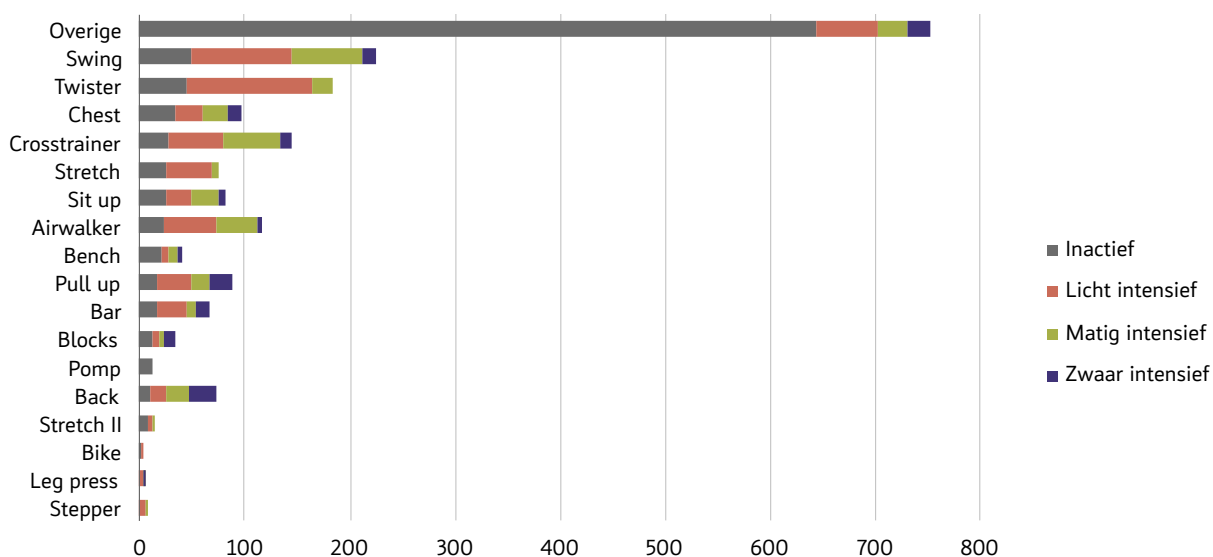
Figuur 6 Totaal aantal gebruikers per leeftijdsgroep (Zuiderpark).

In het figuur hieronder is het aantal gebruikers per etniciteit weergegeven, waarbij onderscheid is gemaakt tussen autochtone en gebruikers met een niet-Nederlandse herkomst. Te zien is dat het merendeel van de gebruikers een niet-Nederlandse herkomst heeft. Autochtonen maken veelal in de middag gebruik van de fitplaats.



Figuur 7 Totaal aantal gebruikers per etniciteit (Zuiderpark).

In Figuur 8 is het aantal observaties weergegeven per intensiteit en fitnessstoel. Gedurende het grootste gedeelte van de observaties waren de gebruikers inactief en werd er geen gebruik gemaakt van fitnessstoelen. 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 'Swing', 'Twister' en 'Chest' waren de meest populaire fitnessstoelen. De 'Pull up' en de 'Back' werden het meest zwaar intensief gebruikt, de 'Swing' werd meestal matig intensief gebruikt en de 'Twister' het meest licht intensief.



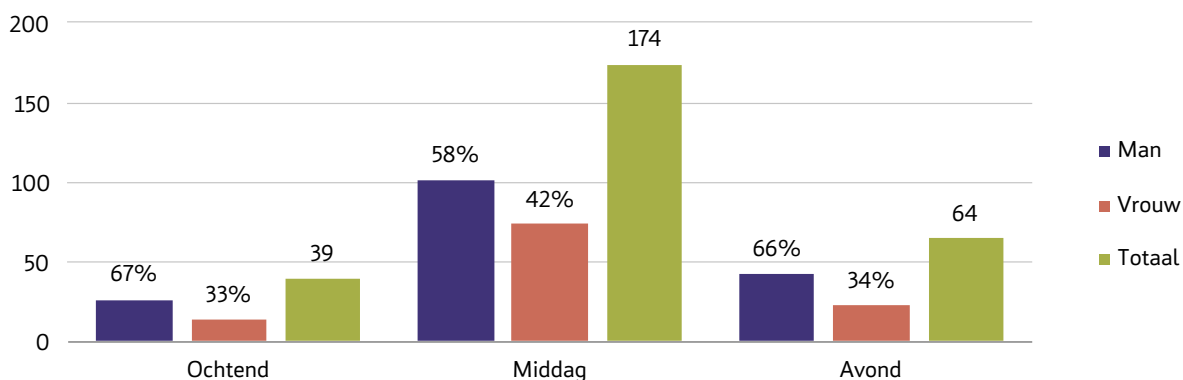
Figuur 8 Totaal aantal observaties per intensiteit en per fitnessstoel (Zuiderpark).

Strand

De fitplaatsen Strand en Ketelplein werden in vergelijking met de fitplaats Zuiderpark minder gebruikt (gemiddeld door 2 personen respectievelijk 1 persoon per observatiemoment). Hieronder zijn de belangrijkste bevindingen van deze fitplaatsen weergegeven. Allereerst zal de situatie beschreven worden zoals deze is waargenomen op fitplaats 'Strand'. Vervolgens wordt de situatie op fitplaats Ketelplein beschreven. Van fitplaats Ketelplein zijn vanwege de lengte van de rapportage geen figuren opgenomen. Deze zijn terug te vinden in de bijlage. In bijlage J en K zijn alle resultaten van de observaties op fitplaats Strand en Ketelplein te vinden.

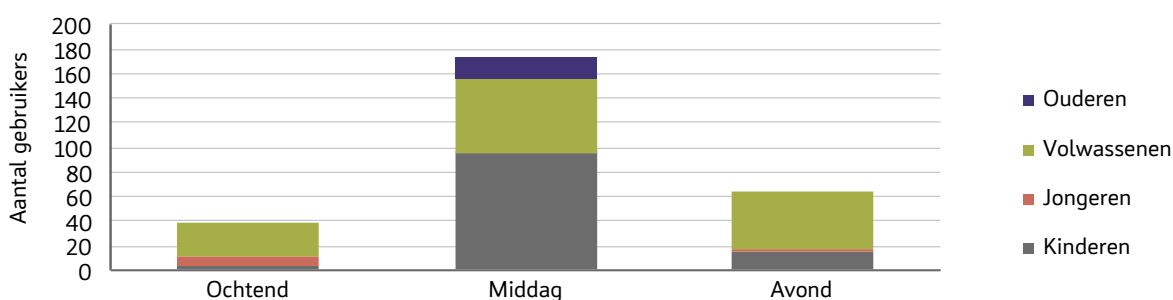
Op fitplaats Strand zijn in totaal 277 gebruikers waargenomen op een maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, zaterdag en zondag, verdeeld over twaalf uur. De observaties in de ochtend hebben plaatsgevonden tussen 08:00-11:35 uur, in de middag tussen 13:10-17:55 uur en in de avond tussen 18:00-20:55 uur. 's Middags werd fitplaats Strand het meest gebruikt (63%), gevolgd door de avond (23%) en de ochtend (14%).

Dit is in tegenstelling tot de situatie in het Zuiderpark, daar werden in de middag juist het minst aantal gebruikers waargenomen. Op alle dagdelen was het aantal mannelijke gebruikers op fitplaats Strand hoger dan het aantal vrouwelijke gebruikers (zie Figuur 9).



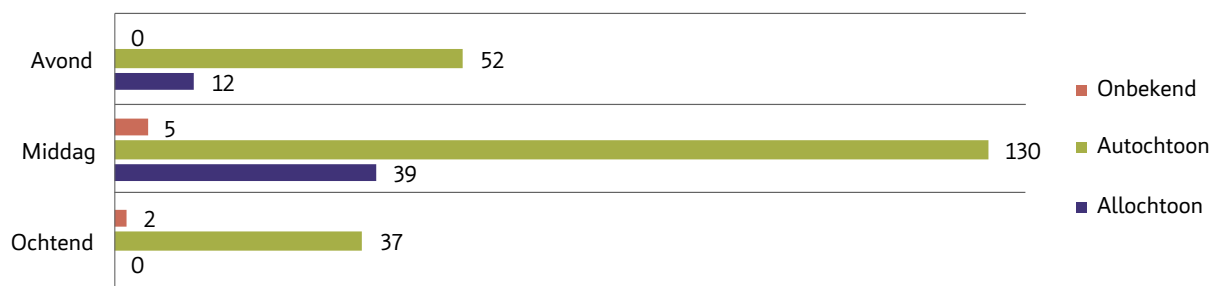
Figuur 9 Totaal aantal gebruikers per dagdeel en geslacht (Strand).

Gebruikers van fitplaats Strand waren veelal kinderen, toeristen en af en toe sporters. Ouderen zijn alleen in de middag aangetroffen tijdens de observaties (Zie Figuur 10). In de avond waren er meer volwassenen dan kinderen. Dit is in tegenstelling tot de observaties die plaatsvonden in het Zuiderpark waar volwassenen op ieder tijdstip de grootste gebruikersgroep was.



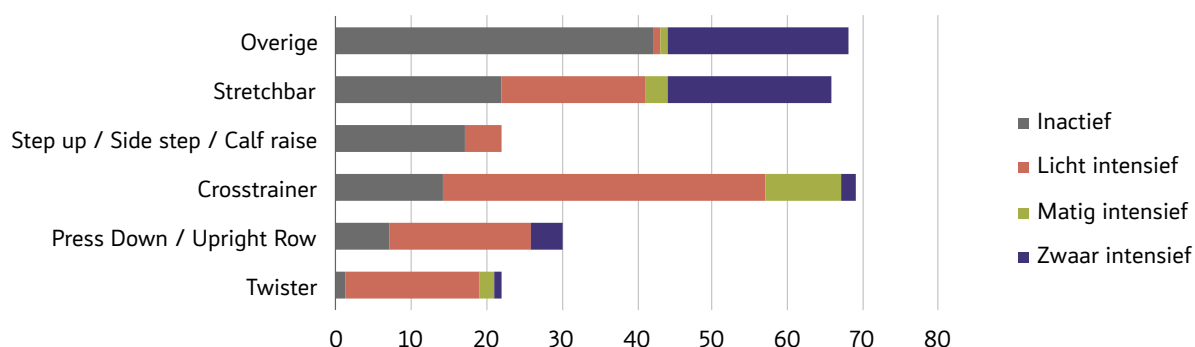
Figuur 10 Totaal aantal gebruikers per leeftijdsgroep (Strand).

Over het algemeen werd fitplaats Strand meer gebruikt door autochtonen dan door mensen met een niet-Westerse afkomst (zie Figuur 11). Ook dit is weer tegenovergesteld aan de situatie in het Zuiderpark waar overduidelijk meer mensen met een niet-Westerse afkomst aanwezig waren.



Figuur 11 Totaal aantal gebruikers per etniciteit (Strand).

In Figuur 12 is het aantal observaties weergegeven per intensiteit en per fitnessstoestel. Te zien is dat er relatief vaak zwaar intensief werd bewogen op fitplaats Strand. Met name de 'Stretchbar' en 'overige', zoals eigen oefeningen, werden zwaar intensief uitgevoerd. De 'Step up' werd het minst vaak en ook weinig intensief gebruikt.



Figuur 12 Totaal aantal observaties per intensiteit en per fitnessstoestel (Strand).

Ketelplein

Op fitplaats Ketelplein zijn in totaal 137 gebruikers waargenomen op een maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, zaterdag en zondag. De observaties hebben in de ochtend plaatsgevonden tussen 07:55-11:40 uur, in de middag tussen 13:00-17:55 uur en in de avond tussen 19:00-21:00 uur.

De fitplaats werd vooral in de middag gebruikt (61%), gevolgd door de avond (36%) en de ochtend (6%). In de ochtend en middag ging het veelal om kinderen die aan het spelen en sporten waren. In de namiddag was er ook een buurtsportcoach aanwezig. In de avond ging het vooral om volwassenen en jongeren. Er zijn geen ouderen aangetroffen.

26

Het verschil tussen het aantal mannen en vrouwen was groot. In de ochtend zijn er tijdens de observaties alleen vrouwen waargenomen. In de middag en avond waren er meer mannen dan vrouwen aanwezig.

Verder waren er meer mensen met een niet-Westerse afkomst dan autochtone gebruikers. In de avond waren bijvoorbeeld alleen maar mensen met een niet-Westerse afkomst. In de ochtend waren er echter alleen autochtone vrouwen.

Op de fitplaats Ketelplein werden de 'Stammen' en de 'Spinpaal' het meest gebruikt. Alleen de 'Back press' werd zwaar intensief gebruikt.

De tabellen en figuren behorende bij de bovenstaande tekst zijn opgenomen in bijlage K.

Diamanthorst, Duindorp, Escamplaan en Bosjes van Zanen

Op de fitplaatsen Diamanthorst, Duindorp, Escamplaan en Bosjes van Zanen zijn gedurende de observaties ongeveer evenveel gebruikers geobserveerd. Op fitplaats Diamanthorst zijn 192 gebruikers geobserveerd, op fitplaats Escamplaan was dit 187, op fitplaats Duindorp 200 en op fitplaats Bosjes van Zanen 174. Gemiddeld ging het om minder dan 1 persoon per observatiemoment. Hieronder zijn de belangrijkste bevindingen weergegeven. In bijlage L t/m O zijn alle resultaten te vinden.

Tabel 4 Verhouding percentage gebruikers per fitplaats per dagdeel.

	Ochtend	Middag	Avond
Diamanthorst	25%	40%	35%
Escamplaan	6%	70%	24%
Duindorp	0%	68%	32%
Bosjes van Zanen	64%	29%	7%

In Tabel 4 staat wat de verhouding van het gebruik is in de ochtend, middag en avond op de vier fitplaatsen. Te zien is dat de fitplaatsen Diamanthorst, Escamplaan en Duindorp in de ochtend het minst werden gebruikt en in de middag het meest. Fitplaats Bosjes van Zanen werd daarentegen het meest gebruikt in de ochtend.

Als er specifiek wordt gekeken naar fitplaats Diamanthorst is te zien dat er in de ochtend alleen volwassenen aanwezig waren op de fitplaats. In de middag varieerden de leeftijdsgroepen, maar was het grootste deel kind. Jongeren kwamen alleen in de middag naar de fitplaats.

Fitplaats Escamplaan werd in de ochtend alleen gebruikt door mannen. In de middag meer door mannen dan door vrouwen, in tegenstelling tot fitplaats Duindorp, waar 's middags meer vrouwen dan mannen actief waren. In de avond is de verhouding van mannen en vrouwen op beide fitplaatsen het tegenovergestelde. Op fitplaats Bosjes van Zanen waren er in de ochtend meer vrouwen dan mannen. In de middag nam het aantal mannen toe en daalde het aantal vrouwelijke gebruikers van de fitplaats. Ook in de avond waren er meer mannen dan vrouwen aanwezig.

Qua leeftijdsgroepen werd fitplaats Escamplaan in de ochtend en middag alleen gebruikt door kinderen. In de avond werd de fitplaats meer gebruikt door jongeren en volwassenen. Er hebben geen ouderen gesport op deze fitplaats tijdens de observaties. Ook op fitplaats Duindorp was het merendeel van de gebruikers kinderen, gevolgd door volwassenen. Het aantal jongeren en ouderen was het laagst. Er kwamen geen jongeren naar de fitplaats Bosjes van Zanen. Daarnaast zijn er geen kinderen die in de avond gebruik maken van de fitplaats geobserveerd en was het aantal ouderen en volwassenen gering.

Vervolgens is er naar de etniciteit gekeken van de gebruikers, waarbij onderscheid is gemaakt tussen autochtone gebruikers en gebruikers mensen met een niet-Westerse afkomst. Door de lage aantallen geobserveerde gebruikers kan het percentage gebruikers snel variëren. In de middag was het aantal mensen met een niet-Westerse afkomst en autochtone gebruikers van de fitplaats Diamanthorst gelijk. In de ochtend lag het percentage mensen met een niet-Westerse afkomst op 100 procent. In de avond lag het aantal mensen met een niet-Westerse afkomst daarentegen op 7,7 procent. Bij de fitplaats Escamplaan waren er in de ochtend meer autochtone gebruikers (75%) dan mensen met een niet-Nederlandse afkomst. In de middag en avond was dit omgekeerd. In de middag was het percentage mensen met een niet-Nederlandse afkomst 60% en in de avond 53%. Bij de fitplaats Duindorp waren zowel in de middag als in de avond meer autochtone gebruikers dan mensen van een niet-Westerse afkomst. In de middag lag het percentage autochtonen op 74%. In de avond lag het percentage autochtone gebruikers op 86%. Bij Bosjes van Zanen zijn alleen autochtone gebruikers geobserveerd.

Op de fitplaats Diamanthorst werd de 'Airwalker' en de 'Bike' het meest gebruikt. De bike is het enige apparaat dat zwaar intensief werd gebruikt.

27

Op fitplaats Escamplaan werd het apparaat 'Hip' het meest gebruikt, maar op een inactieve manier. De airwalker werd het meest licht intensief gebruikt en de handbike het meest matig intensief. Ook op fitplaats Duindorp werd de airwalker het meest gebruikt op een licht intensieve intensiteit. Er zijn geen toestellen die zwaar intensief werden gebruikt. Op fitplaats Bosjes van Zanen werd de 'Crosstrainer' op alle niveaus het meest gebruikt. De 'Boxes' werden het meest zwaar intensief gebruikt.

Kenmerken van de gebruikers van de fitplaatsen

Aan zowel gebruikers als niet-gebruikers is een enquête voorgelegd om inzicht te krijgen in: leeftijd, geslacht, etniciteit, indruk van algehele mate van lichamelijke activiteit/ sportparticipatie, woonadres, beweegreden (bijv. gezondheid, fitheid, plezier, sociale contacten), gebruiksfrequentie en duur van het verblijf op de fitplaats. Het tweede deel van deze enquête was bedoeld om meer inzicht te krijgen in de tevredenheid, ervaring en beleving ten aanzien van de fitplaatsen.

In totaal hebben 37 gebruikers de enquête ingevuld. Deze enquêtes zijn voornamelijk ingevuld op de fitplaats Zuiderpark (n=15). Daarnaast zijn er 10 enquêtes afgenomen op het Ketelplein, 10 op het Strand en de overige twee enquêtes zijn ingevuld bij de Bosjes van Zanen (n=1) en de Escamplaan (n=1). Respondenten waren tussen 16 en 64 jaar oud. In totaal hebben 16 mannen en 17 vrouwen de enquête ingevuld en vier keer is de onderzoeker vergeten het geslacht te noteren. Van de respondenten heeft 6% een chronische aandoening en 3% een lichamelijke beperking.

Veertien van de 37 respondenten hadden de Nederlandse nationaliteit, daarnaast is 4 keer de Turkse en 3 keer de Marokkaanse nationaliteit als antwoord gegeven. Twee keer is de Surinaamse of Antilliaanse nationaliteit genoemd en één keer is de enquête ingevuld door een Amerikaanse. Daarnaast is 9 keer de vraag over de nationaliteit niet ingevuld door de respondent.

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;

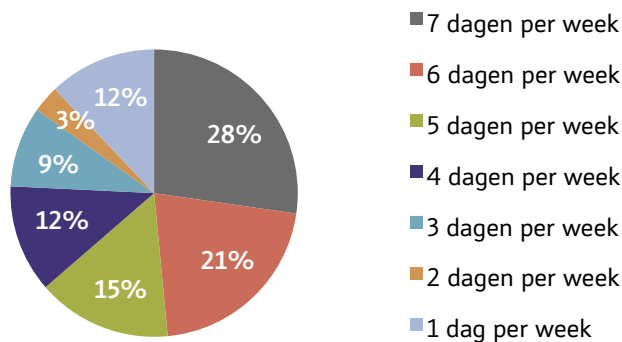
34% geeft aan meer te sporten door de aanleg van de fitplaats;

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.

In Figuur 13 is weergegeven hoeveel procent van de respondenten aan de beweegnorm voldoet van tenminste vijf dagen in de week, 30 minuten lichaamsbeweging per dag. Te zien is dat 64% van de respondenten volgens eigen zeggen voldoet aan de beweegnorm.



Figuur 13 Aantal dagen in de week tenminste 30 minuten lichaamsbeweging per dag (gebruikers).

Van de respondenten sporten zes personen minder dan 1 keer per maand op de fitplaats, vier personen sporten drie keer per maand op de fitplaats, twee personen sporten twee keer per maand op de fitplaats, vijf personen sporten 1 keer per week op de fitplaats, drie personen sporten twee keer per week op de fitplaats en tien personen sporten 3 of meer keer per week op de fitplaats.

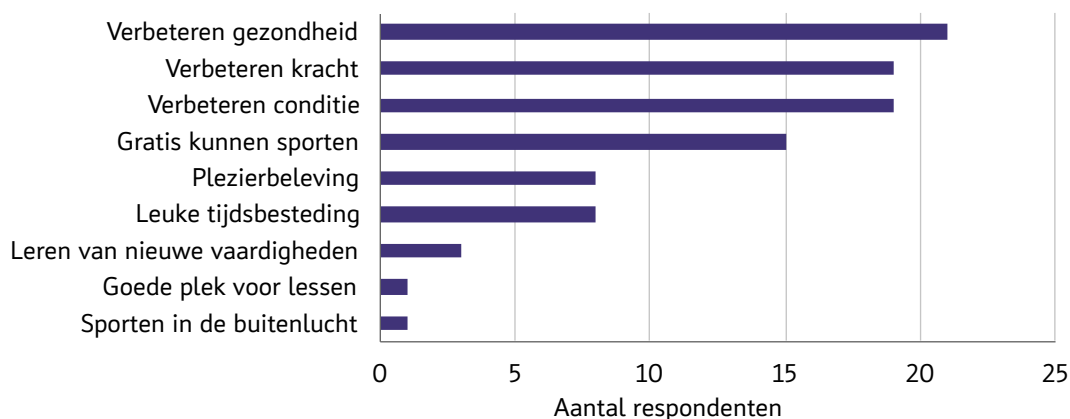
De duur van de activiteit op de fitplaats varieert van korter dan vijftien minuten tot 1 à 2 uur per keer op de fitplaats. Vijfentwintig procent van de respondenten sport 1 à 2 uur per keer. Negentien procent sport 30-60 minuten per keer. Achtentwintig procent sport 15-30 minuten per keer en tweeëntwintig procent sport korter dan 15 minuten per keer op de fitplaats.

De respondenten zijn op verschillende manieren op de hoogte gesteld van de fitplaats. Het merendeel (n=15) geeft aan via mond-tot-mondreclame op de hoogte te zijn gesteld van de fitplaats. Dertien respondenten geven aan dat zij (toevallig) de fitplaats in het voorbijgaan hebben gezien. Twee personen zijn op de hoogte gesteld door een personal trainer. Overige manieren zijn flyers en een basketbalveld aan de rand van de fitplaats.

Randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van de fitplaatsen

Gebruikers

In tweede deel van de enquête voor gebruikers zijn vragen gesteld over de beweegredenen, de tevredenheid, ervaring en beleving ten aanzien van de fitplaatsen. In Figuur 14 is weergegeven wat hun beweegredenen zijn. Te zien is dat de meeste personen sporten op de fitplaats om de gezondheid te verbeteren. Twee andere belangrijke redenen zijn het verbeteren van kracht en het verbeteren van de conditie.

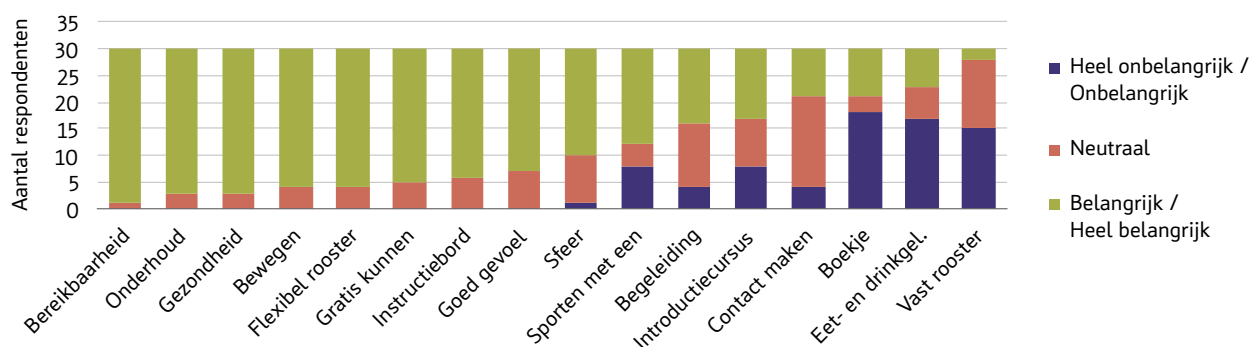


Figuur 14 Beweegredenen voor gebruik fitplaats.

Naast beweegredenen is er ook aan de respondenten gevraagd wat redenen zijn om een bezoek aan de fitplaats een keer over te slaan. Hieronder zijn de redenen weergegeven:

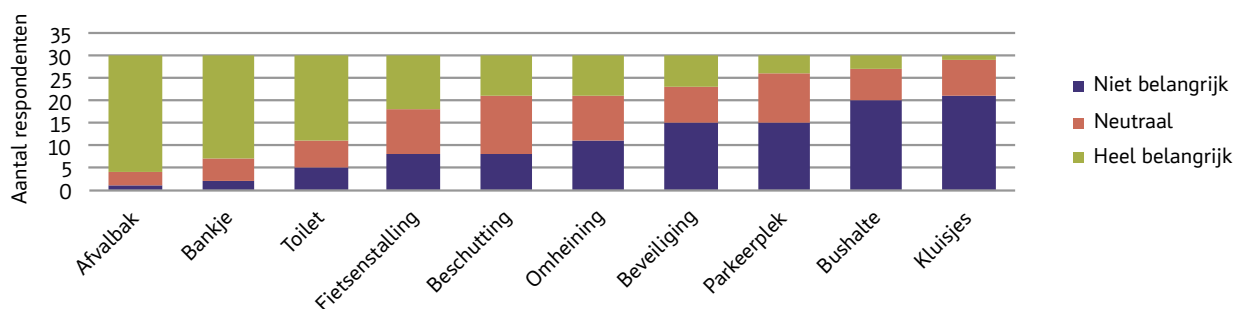
- 63% (Te) druk met andere activiteiten
- 31% Het weer laat het niet toe
- 19% Een tijdelijke blessure
- 13% Niemand om mee te sporten
- 3% Geen energie
- 3% Niet in de buurt

Respondenten vinden veel zaken belangrijk bij het sporten (zie Figuur 15), en dan voornamelijk de bereikbaarheid, onderhoud, gezondheid, het bewegen, een goed gevoel hebben, een flexibel rooster, het gratis kunnen sporten en een instructiebord. Een vast rooster, eet- en drinkgelegenheid, contact maken en een instructieboekje vonden de meeste respondenten heel onbelangrijk. Gezien het aantal respondenten is er geen verdere opsplitsing gemaakt naar bijvoorbeeld geslacht, leeftijd of etniciteit.



Figuur 15 Belang van bepaalde zaken voor sportbeoefening (gebruikers).

In Figuur 16 is weergegeven in hoeverre de respondenten de onderstaande faciliteiten van belang vinden op een fitplaats. Respondenten beschouwen de aanwezigheid van een afvalbak, een bankje, een toilet en een fietsenstalling als heel belangrijk. Kluisjes, een bushalte en een parkeerplek worden als minst belangrijk beschouwd.



Figuur 16 Belang van bepaalde faciliteiten op de fitplaatsen (gebruikers).

Als men kijkt naar de maximale reistijd die men zou willen afleggen naar een fitplaats, gaven de meeste respondenten aan niet meer dan 15 minuten te willen afleggen. Slechts één respondent was bereid langer dan 45 minuten te reizen naar de fitplaats.

Tot slot is aan de respondenten gevraagd suggesties te geven ter verbetering van de fitplaatsen. De volgende opmerkingen werden gegeven:

- Sommige toestellen zijn te zwaar;
- Er moeten meer activiteiten komen (uitgebreider assortiment);
- Meer variatie;
- Duidelijke regels en instructiebord;
- Minder kinderen / Minimumleeftijd stellen;
- Toestellen die kapot zijn moeten gemaakt worden;
- Toilet plaatsen;
- Fitplaats in het Scheveningse bos plaatsen;
- Website verduidelijken;
- Tips (balken) toevoegen;
- Meer promotie;
- Kleine vergoeding vragen;
- Minder afval;
- Sommige toestellen hebben scherpe randen;
- Zwaardere toestellen;
- Begeleiding;
- Instructies en/of lessen;
- Toestellen voor buikspieren en armen toevoegen;
- Uitbeelden animatietekeningen van meerdere oefeningen per apparaat.

Het volledige overzicht van de opmerkingen per fitplaats is te vinden in bijlage P.

Niet-gebruikers

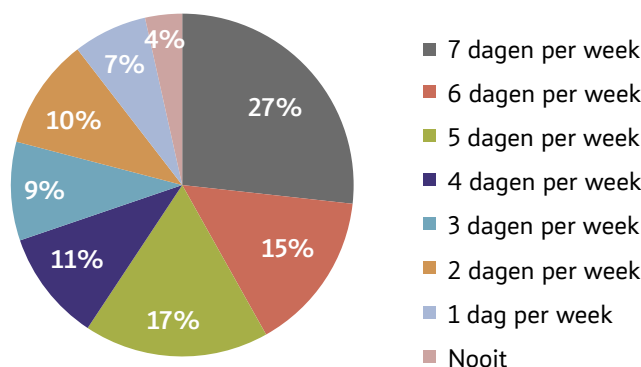
In het totaal zijn er ook 86 enquêtes onder niet-gebruikers verzameld. Echter niet alle enquêtes waren volledig ingevuld. Dit vanwege de lengte van de enquête en soms aanwezige taalbarrière. De algemene informatie van de respondent kwam als laatste aan bod en daarom ontbreekt deze informatie als de respondent de enquête niet volledig ingevuld retourneerde. Bekend is dat 18 mannen en 49 vrouwen de enquête hebben ingevuld. De niet-gebruikers zijn geënuquêteerd, bij de volgende fitplaatsen:

- Zuiderpark (n=20)
- Strand (n=11)
- Ketelplein (n=10)
- Duindorp (n=9)
- Bosjes van Zanen (n=8)
- Escamplaan (n=8)
- Diamanthorst (n=7)
- Online enquête (n=14) (mensen konden als ze geen tijd hadden een brief met daarop een link meekrijgen)

Respondenten waren tussen de 16 en 84 jaar oud. De etniciteit was als volgt: Nederlandse: 62, Turkse: 1, Marokkaanse: 2 en Amerikaanse: 2.

Van de respondenten heeft 10,5% een chronische aandoening en 3,5% een lichamelijke beperking. In vergelijking met de Haagse bevolking hebben relatief weinig mannen de enquête ingevuld. Daarnaast is het percentage Nederlanders erg hoog (Gemeente Den Haag, 2014).

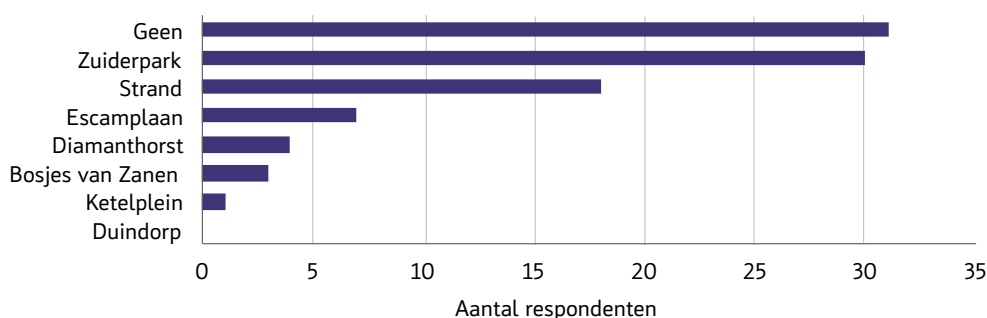
In Figuur 17 is weergegeven hoeveel procent van de niet-gebruikers die een enquête hebben ingevuld aan de beweegnorm voldoet, van tenminste vijf dagen in de week, 30 minuten lichaamsbeweging per dag. Te zien is dat 58% (5 dagen of meer per week) van de niet-gebruikers voldoet aan de norm. Dit wijkt niet veel af van de percentages die gevonden zijn bij de gebruikers. Van alle inwoners in Den Haag voldoet naar eigen zeggen 63% aan de beweegnorm (Gemeente Den Haag, 2014).



Figuur 17 Aantal dagen in de week tenminste 30 minuten lichaamsbeweging per dag (niet-gebruikers).

Van de 86 respondenten sporten veertien personen (16%) bij een sportschool. Andere activiteiten die beoefend worden zijn o.a. hockey, wandelen, fietsen, hardlopen, voetbal en zwemmen. In Figuur 18 is weergegeven in hoeverre de fitplaatsen bekend zijn bij de respondenten. Eenendertig respondenten (36%) gaven aan geen enkele fitplaats te kennen.

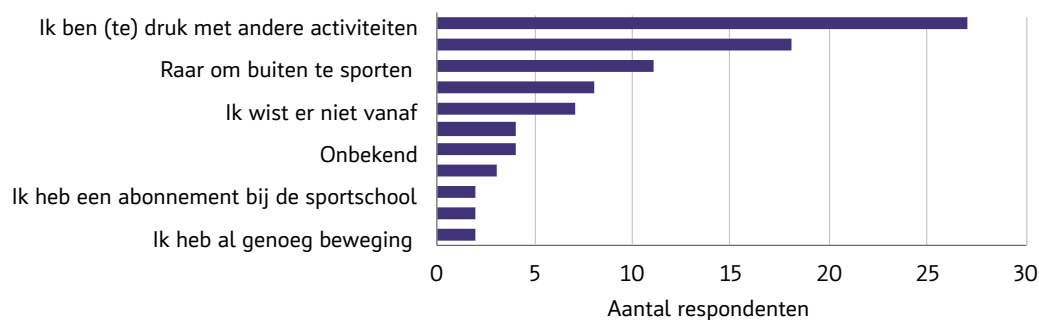
Daarnaast is te zien dat niemand de fitplaats in Duindorp kende. De fitplaats Zuiderpark (35%) en Strand (21%) zijn het meest bekend. Dit komt ook overeen met de observaties, aangezien het Zuiderpark en het Strand het meeste worden gebruikt.



Figuur 18 Bekend met fitplaatsen (niet-gebruikers).

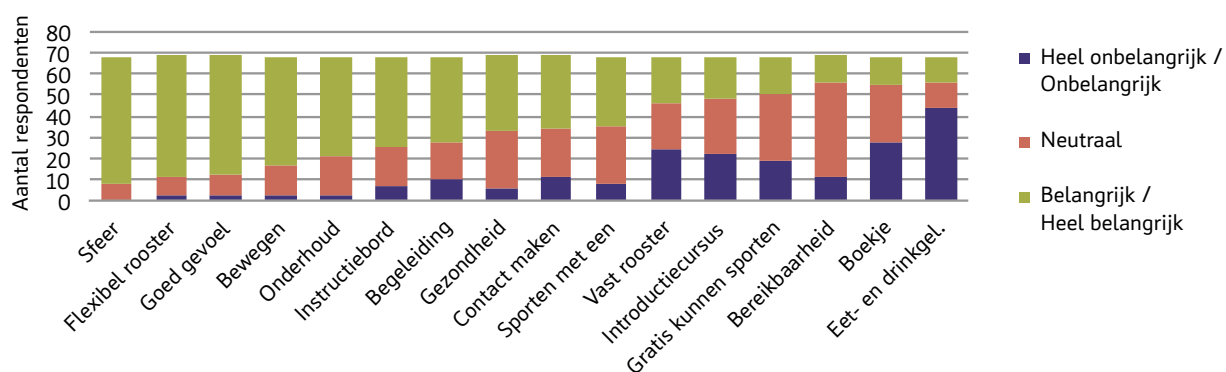
De respondenten die op de hoogte waren van de fitplaatsen, zijn op verschillende manieren op de hoogte gesteld. Het merendeel (n=20) gaf aan dat zij op de hoogte zijn gesteld door middel van mond-tot-mondreclame. Zeventien respondenten zijn er (toevallig) voorbij gelopen of gefietst. Andere manieren van promotie zijn radio (n=2), Social Media (n=2), televisie (n=1), krantenartikelen (n=1) en het buitenland (n=1).

Vervolgens is aan de respondenten de vraag gesteld waarom zij nog niet gesport hebben op de fitplaats. De meest voorkomende redenen zijn in Figuur 19 weergegeven (zie ook bijlage P voor het totale overzicht). De voornaamste reden die is gegeven om niet te sporten op de fitplaats is het (te) druk hebben met andere activiteiten. Twee andere belangrijke redenen zijn het te ver vinden van de fitplaats en het raar vinden om buiten te sporten.



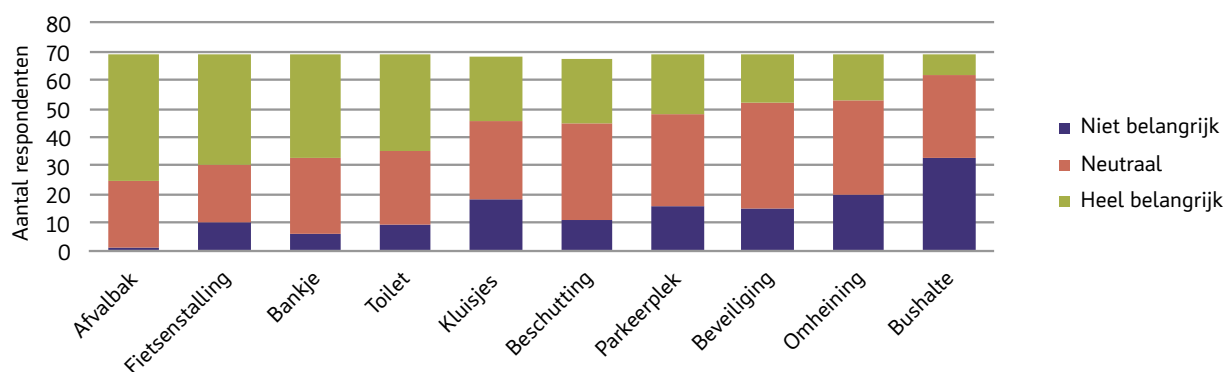
Figuur 19 Redenen om niet te sporten op de fitplaats (niet-gebruikers).

In Figuur 20 is weergegeven in hoeverre men bepaalde zaken belangrijk vindt bij sportbeoefening. Te zien is dat de niet-gebruikers sfeer, een flexibel rooster, goed gevoel en bewegen het meest belangrijk vinden. Eet- en drinkgelegenheid en een instructieboekje vinden de meesten heel onbelangrijk.



Figuur 20 Belang van bepaalde zaken voor sportbeoefening (niet-gebruikers).

In Figuur 21 is weergegeven in hoeverre de niet-gebruikers de onderstaande faciliteiten van belang vinden op een fitplaats. De meeste respondenten vonden een afvalbak heel belangrijk, gevolgd door een fietsenstalling, een bankje en een toilet. Een bushalte vonden de meeste niet-gebruikers niet belangrijk.



Figuur 21 Belang van bepaalde faciliteiten op de fitplaatsen (niet-gebruikers).

Als men kijkt naar de maximale reistijd dan wilden niet-gebruikers net als gebruikers gemiddeld niet langer dan 15 minuten reizen naar een fitplaats. Slechts vier respondenten zouden langer dan 45 minuten willen reizen.

Interviews met (niet-)gebruikers

Gedurende de observaties heeft ook een aantal interviews plaatsgevonden met gebruikers en niet-gebruikers van de fitplaatsen. Tijdens de interviews met gebruikers (n=17) en niet-gebruikers (n=20) bleek dat het lastig was om te communiceren vanwege een taalbarrière. Niet-gebruikers van de fitplaats gaven aan al andere activiteiten te doen, zoals hardlopen, nordic walking en wandelen. Dit vonden zij vaak al voldoende.

Zuiderpark

Een begeleidster van een nordic walking groep in het Zuiderpark gaf aan dat zij met haar groep gebruik zou kunnen maken van de fitplaats, maar dat dit niet haar voorkeur heeft. Omdat er maar één instructiebord aanwezig is, is het niet voor iedereen mogelijk goed te lezen wat er van hen verwacht wordt. Daarnaast is het vaak 'te' druk. Vergroting van de fitplaats zal haar niet over de streep trekken. Tot slot gaf zij aan dat mensen vaak alleen maar sporten wanneer het lekker weer is.

“De verlichting over de wegen is prettig, maar op de grasvelden is het vaak te donker”

Een andere niet-gebruiker gaf aan geen gebruik te maken van de fitplaats in het Zuiderpark, omdat de persoon niet van fitnessen hield. Daarnaast vond ze 's avonds sporten onveilig en deed ze al genoeg andere activiteiten.

Gebruikers van fitplaatsen geïnterviewd rondom het Zuiderpark hebben een aantal suggesties ter verbetering gegeven van de fitplaats:

“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”

Kinderen gaven aan graag te spelen op de fitplaats, omdat dit uitdagend is en omdat er in de directe omgeving niets anders te doen is en sommige ouders op de fitplaats sporten.

Een man van niet-Westerse afkomst was actief bezig op de fitplaats in Zuiderpark. Hij vertelde dat hij regelmatig op de fitplaats komt sporten. Hij vindt het ideaal om te sporten wanneer het hem uitkomt, dit i.v.m. ploegendiensten die hij moet draaien. Sinds de opening van de fitplaats is hij al actief gebruiker en ziet hij dat de fitplaats een succes is. De man vertelde dat op doordeweekse dagen met name allochtone mensen gebruik maken van de fitplaatsen en in het weekend meer autochtone mensen. Hij vermoedt dat een groot deel van de allochtone mensen die doordeweeks (overdag) komen, geen baan heeft. De toestellen die op de fitplaatsen staan vond hij goed. Hij vond het wel jammer dat er door veel mensen verkeerd gebruik wordt gemaakt van de toestellen. Een oplossing hiervoor zou een bord zijn met instructies. De man gaf aan dat toen de fitplaats net nieuw was, men zich kon opgeven voor een introductie door een sportprofessional. Op deze manier kwam men te weten hoe de toestellen gebruikt moesten worden.

“Momenteel zijn er geen introductielessen meer en dat vind ik erg jammer”

De man gaf aan dat een aantal toestellen (bijvoorbeeld de pomp en de twister) buiten gebruik is. Daarnaast zijn er veel voedselresten. Overig afval wordt goed weggehaald alleen blijven deze resten liggen. De man zou graag een groot bord zien met regels zodat bezoekers van de fitplaatsen nog even extra herinnerd worden. In het verleden is aan de man gevraagd of hij het een idee zou vinden om voor de fitplaats te betalen. Hij zou er wel wat geld voor over hebben, maar is bang dat mensen die geen baan hebben dan niet kunnen komen. Hier moet volgens deze meneer ook rekening mee gehouden worden.

De fitplaats is volgens de man goed gelegen, alleen stromen sommige plekken rondom de fitplaats vol met water. Hier is op grote delen al wat aan gedaan, maar als het regenachtig is lopen sommige plekken toch nog vol met water. Tot slot gaf de man aan dat hij erg tevreden is over de fitplaats. Een faciliteit die hij mist is een toilet.

“Persoonlijk weet ik waar ik in de buurt een toilet kan vinden, maar niet iedereen weet deze te vinden”

Een vrouw mensen met een niet-Westerse afkomst was erg enthousiast en gaf aan hier vaak te komen, omdat ze het fijn vond om in de buitenlucht te sporten en het op de route lag naar haar werk. Daarnaast vindt ze het gezellig. De vrouw gaf aan dat zowel in de winter als in de zomer er veel gebruik gemaakt wordt van de fitplaats in het Zuiderpark. De toestellen vond ze goed, maar ze zou graag willen weten welke spieren met welk apparaat getraind worden. De vrouw kende de andere fitplaatsen in Den Haag niet. Tot slot gaf ze aan dat 'Chest' en de 'Back' scherpe randen hebben. Hierdoor kan bijvoorbeeld kleding kapot gaan.

Tot slot is er een interview geweest met een volwassen man van Antilliaanse afkomst. Deze man sportte meestal drie keer per week op de fitplaats en dan vooral in de avond. Hij gaf aan dat hij het niet erg vindt als het druk is, maar dat hij dit juist erg gezellig vindt. De reden dat hij sport op de fitplaats, is dat hij het fijn vindt om buiten te sporten. Verbeterpunten vond hij dat er meer variatie in het aanbod mag komen. De man zag graag meer toestellen. Daarnaast zou hij het fijn vinden als er meerdere niveaus zijn.

“Een voorbeeld hiervan is de crosstrainer. Bij dit apparaat is nauwelijks weerstand”

Diamanthorst

Het eerste interview op fitplaats Diamanthorst was met een vrouw van rond de tachtig. Deze mevrouw was blind aan een oog door een infarct en had een hersenbloeding gehad, waardoor ze van haar dokter nu rustig aan moest doen. Ze bezocht de grasstrook met haar hondje op haar scootmobiel en woonde in de buurt. De mevrouw heeft misschien wat gezien aan promotiemateriaal over de fitplaatsen, maar wist het niet meer zeker. De ondergrond vond de vrouw niet fijn; parkeren met haar scootmobiel kon wel, maar je moest oppassen voor kuilen. De mevrouw heeft samen met haar dochter de toestellen uitgeprobeerd, maar ze vond het niks. Ze kon de apparatuur aanwijzen waarvan onderdelen misten, waarna ze zei dat deze onderdelen nooit geleverd waren.

“De toestellen voelen niet voor ‘mij’, het voelt alsof ze meer bedoeld zijn voor jonge kinderen. De toestellen voelen schokkerig en klein. Vooral bij de legswing en de crosstrainer was de draai te klein en voelen deze onnatuurlijk. Opstappen was lastig en vaak te hoog”

Het tweede interview op fitplaats Diamanthorst was ook met een vrouw van rond de tachtig jaar. Ze woont in een verzorgingstehuis in de buurt. Ze woont hier al twee jaar en wist al die tijd niet dat er een fitplaats in de buurt was tot vorige week. Ze heeft met haar dochter even rond gekeken maar heeft geen gebruik durven maken van de toestellen. Als haar begeleiders haar (en haar groep) mee zouden nemen naar de fitplaats zou zij wel meewillen, vooral als dan voorgedaan wordt hoe de toestellen veilig gebruikt kunnen worden.

34

“Ik ben ontzettend bang om te vallen en vind het verschrikkelijk om afhankelijk te zijn van anderen”

Kinderen hebben aangegeven wel eens te spelen op fitplaats Diamanthorst, maar zien eigenlijk nooit iemand echt sporten. Tot slot gaf een gebruiker van de fitplaats aan, vaak de fitplaats (na het avondeten) te bezoeken. Ze zou het wel makkelijk vinden als er een hek aanwezig was om haar hond aan vast te maken.

Escamplaan

Op de fitplaats Escamplaan hebben geen interviews plaatsgevonden met gebruikers. Gesprekken met niet-gebruikers waren veelal lastig i.v.m. communicatie. Een Turks echtpaar gaf aan dat zij geen gebruik maken van de fitplaats omdat de toestellen ‘te zwaar’ zijn. Wel lopen zij regelmatig rondjes om het kunstgrasveld heen voor de beweging.

Een andere niet-gebruiker woont aan het veld en heeft een beetje zicht op de fitplaats. Ze heeft aangegeven eigenlijk nooit iemand op de fitplaats te zien, behalve kinderen ’s avonds en in het weekend. Ze sportte zelf al twee keer per week in de sportschool, ondanks een blessure aan haar nek. Mede door haar blessure maakte zij geen gebruik van de fitplaats.

“De druk op mijn nek is te groot op de fitplaats. Daarnaast krijg ik in de sportschool de juiste begeleiding”

Duindorp

Een buurtbewoner in de wijk Duindorp heeft aangegeven dat zij vrijwel alleen kinderen ziet ‘hangen’ op de fitplaats en dat er op donderdagochtend een groepje ouderen gebruik maakt van de locatie. De vrouw wist niet zeker of deze groep begeleid was of niet, maar ze dacht van wel. Zelf maakte de vrouw geen gebruik van de fitplaats, omdat zij zich schaamt voor openbaar sporten.

Andere redenen zijn het ‘te druk hebben met andere activiteiten’ en/of het hebben van een abonnement bij een sportschool.

“Bij de opening van deze fitplaats is er maar een gebouw uitgenodigd (ouderenflat rechts van de fitplaats) voor een introductiecursus en de rest van de buurt niet. Hier is onvrede over in de buurt” - “Ik heb nooit een flyer o.i.d. ontvangen over de fitplaatsen of een cursus”

Een andere geïnterviewde sportte niet (intensief) op de fitplaats in Duindorp, omdat deze persoon last heeft van zwakke benen. Soms maakte de vrouw even gebruik van de toestellen voor plezierbeleving, maar ze maakte geen gebruik van het instructiebord. Een andere vrouw gaf aan geen interesse te hebben om te sporten op deze fitplaats, ook niet als er een cursus aangeboden zou worden. De vrouw vond de locatie niet geschikt.

“Waarom is deze fitplaats (bedoeld voor ouderen) niet bij het buurtcentrum geplaatst?”

“Daarnaast is er veel concurrentie met de nieuwe speelplaats in de duinen”

Een andere niet-gebruiker geïnterviewd op deze locatie gaf aan geïnteresseerd te zijn om te sport/bewegen samen met haar kleinzoon. Het gratis kunnen sporten zag zij als groot voordeel, zeker voor mensen met een laag inkomen. Daarnaast zou een cursus op vaste tijden een goede stok achter de deur zijn en mag er van deze persoon geïnvesteerd worden in bankjes rondom de fitplaats in Duindorp.

“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”

Een (nieuwe) gebruiker heeft voor het interview even gebruik gemaakt van alle (niet kapotte) apparatuur op de outdoor fitness locatie in Duindorp. Hij wist niet dat er meerdere fitplaatsen waren (behalve die in het Zuiderpark). De persoon zou graag willen dat er een fitplaats in zijn omgeving zou zijn, waar hij elke dag twintig minuten gebruik van kan maken. Het instructiebord vond hij overbodig, omdat de meeste toestellen voor zichzelf spreken, behalve de klimrekken, deze (leuke) oefeningen had hij zelf niet zo kunnen bedenken.

“Zouden deze toestellen niet te licht/weinig weerstand bieden voor echt trainen?”

Ook zou hij halters willen gebruiken op de fitplaats, maar hij gaf zelf aan dat hij begreep waarom dat niet kon (i.v.m. diefstal). De kapotte onderdelen van de fitplaats (side-swing + draaistoel) noemde hij ‘ontzettend zonde’. De draaistoel zag hij als zeer geschikt voor ouderen, voor de balans. De crosstrainer vond hij minder geschikt voor ouderen i.v.m. opstappen en mogelijk vallen.

Een instructiecursus zou volgens de geïnterviewde helemaal leuk zijn, zeker als er nieuwe oefeningen gegeven werden of vaste trainingen. In een groep is sporten veel leuker en dan houd je het langer vol. Ook met vrienden onderling push je elkaar meer en verleg je je grenzen eerder, omdat je dan een beetje competitief wordt met elkaar, volgens de man. Mensen moeten zich niet schamen om buiten te sporten, het is niet vreemd, buiten doe je ook aan hardlopen en fietsen. Het is geen verschil met de (openbare) fitplaats.

“Zeg maar dat ik er één in mijn buurt wil hebben!”

Tot slot gaven twee buurtservicemedewerkers aan dat er weinig mensen gebruik maken van de fitplaats ‘Duindorp’. In de middag zijn er wel kinderen en in de avond hangjongeren, maar het wordt niet gebruikt door de doelgroep waar het voor aangelegd is. Daarnaast geven zij aan dat er in de buurt nog een grote speeltuin is, waar meer gebruik van gemaakt wordt.

Bosjes van Zanen

Tijdens de gesprekken met niet-gebruikers bij de fitplaats ‘Bosjes van Zanen’ werd al snel duidelijk dat mensen niet wisten wat fitplaatsen waren en waar deze gevonden konden worden. Vaak werd verwezen naar een locatie met ‘houten palen’, welke verwijderd zouden zijn. Niet-gebruikers gaven aan dat zij al voldoende beweging krijgen en dat het voor hen niet nodig is om extra te sporten. Veelal wordt de fitplaats gebruikt door mensen die hun hond uitlaten. Diverse wandelaars gaven aan vaak in de ochtend mensen op de toestellen te zien (met name op woensdag- en zondagochtend). Een voorbeeld hiervan is een echtpaar van rond de zestig jaar dat vaak door het bos loopt en soms de toestellen gebruikt.

“Wij gebruiken de fitplaats niet intensief en ook niet frequent” “Sommige toestellen zijn te zwaar voor ons”

Een tweede geïnterviewde bij de fitplaats Bosjes van Zane’ gaf aan vaak een wandeling door het bos te maken, maar geen gebruik te maken van de fitplaats. Ze had nooit promotiemateriaal over de fitplaatsen gezien of gelezen, ondanks dat zij aandachtig lezer is van de lokale krant.

“Een (groeps-)cursus zou zeker interessant zijn”

Een volwassen, autochtone, mannelijke gebruiker probeerde zeker 1 a 2 keer in de week naar fitplaats te komen. Hij vond dat er mooie toestellen staan en dat het sporten op de fitplaats een mooie manier is om alle spieren te trainen. De reden dat hij sport is om fit te blijven nadat hij de CPC had gelopen en om alle spieren te trainen. De man kwam de fitplaats toevallig tegen tijdens het hardlopen en kende naast Bosjes van Zanen ook de fitplaats op het strand. De fitplaatsen vond hij een goed initiatief en hij hoopte ook zeker dat deze blijven bestaan. Wel gaf hij aan graag toestellen te hebben, zoals een pull up, back en een buikspierapparaat.

Ketelplein

Op de fitplaats Ketelplein heeft er een interview plaatsgevonden met een jongen met een niet-Westerse afkomst en heeft er een interview plaatsgevonden met een buurtsportcoach. De jongen met een niet-Westerse afkomst was aan het spelen in de speeltuin naast de fitplaats en vertelde dat er maar heel weinig gebruik wordt gemaakt van de fitplaats. Hij gaf aan dat er rond 18:00 uur weleens ouderen komen die gaan sporten.

“Ik maak zelf geen gebruik van de fitplaats, maar zie regelmatig leeftijdsgenootjes spelen”

De buurtsportcoach is elke dag op het plein aanwezig en zorgt ervoor dat alles op het plein goed verloopt. Daarnaast houdt hij toezicht, speelt met de kinderen en helpt mensen als zij wat nodig hebben. Hij is bij de opening van het plein aanwezig geweest en gaf aan dat men toen per se een fitplaats wilde faciliteren. Tussendoor is hij een aantal jaar buurtsportcoach geweest bij een andere fitplaats, maar sinds dit jaar is hij weer terug bij het Ketelplein.

“Er wordt weinig gebruik gemaakt van de fitplaats. Vaak zijn het kinderen die er op spelen”

Een collega van hem had het plan om een beweeguur op te starten voor volwassenen en ouderen, zodat zij onder begeleiding kunnen sporten op de fitplaats. Hij heeft hier niks meer over gehoord. Niet alle toestellen die op de fitplaats staan, zijn van even goede kwaliteit. Zo zijn voornamelijk de fietsen (bike en handbike) erg stroef en lastig om te bewegen. Regelmatig komen er mensen zich melden bij de buurtsportcoach met een los schroefje. De buurtsportcoach heeft aangegeven dat hij niet zelf toestellen mag maken, omdat er bepaalde afspraken zijn gemaakt met de verzekering. Wanneer er iets mis is aan de fitplaats, dan dienen de medewerkers dit te melden bij een bepaald nummer.

Interview met experts

Tot slot is een aantal semigestructureerde interviews afgenomen onder professionals betrokken bij fitplaatsen. Het betrof:

- Een medewerker van de Gelderse Sport Federatie(GSF);
- Een (speel)toestellen leverancier (Yalp);
- Een personal trainer;
- Een medewerker van een Health Club in Den Haag.
- Een medewerker van de afdeling groenbeheer van de gemeente Den Haag (verwerkt in inleiding).
- Een buurtsportcoach werkzaam in Den Haag (verwerkt bij resultaten Ketelplein);

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 gegevens uit de interviews zijn deels verwerkt in de inleiding en bij de resultaten van de observaties en zijn ook meegenomen in de conclusies en aanbevelingen. De overige resultaten van de interviews staan hier onder.

Het interview met de Gelderse Sport Federatie (GSF) diende om te achterhalen op welke manier zij omgaan met de outdoor fitness locaties in de provincie Gelderland. Hieruit kwamen de volgende punten naar voren: Als eerste is het erg belangrijk om te bepalen wat men wil bereiken en welke locatie handig is. Vervolgens wordt er per locatie bepaald welke doelgroep primair is. In Westervoort is er bijvoorbeeld een multifunctioneel jongerencentrum waar vervolgens een fitnesslocatie is aangelegd speciaal voor jongeren. Voordat een fitnesslocatie wordt geopend vindt er veel promotie plaats. Zo vindt er regelmatig een koffieochtend plaats, waar flyers en/of posters worden uitgedeeld. Daarnaast worden er structureel beweeguren aangeboden. De GSF gebruikt het aanbieden van beweeguren ook als middel om het lokale kader bij de scholen (studenten, fysiotherapeuten etc.) te verstevigen, dit zodat zij het later kunnen overnemen als er geen beweeguren meer worden aangeboden.

Verder is het hij de organisatie van belang om door middel van procesbegeleiding, draagvlak te creëren. Zo is er in de beginfase een werkgroep opgericht met o.a. fysiotherapeuten en andere professionals. De GSF laat deze keuze voor het oprichten van een werkgroep over aan de initiatiefnemer, maar toch zijn het, ondanks de verschillende locaties, vaak dezelfde mensen. Het creëren van dit draagvlak is extra belangrijk in de provincie Gelderland omdat de fitnesslocaties over het algemeen worden gefinancierd vanuit een bepaald fonds. Door de schenking vanuit dit fonds voelt niemand zich eigenlijk verantwoordelijk voor de fitnesslocatie.

Ook is er in de provincie Gelderland een aantal locaties dat vanuit eigen initiatief is opgestart. Zo is er in Heerden een fysiotherapeut die erg nauw betrokken is bij de fitplaats en die een groot netwerk heeft. Door mensen aan te jagen gaat het meer leven. Dit is erg gunstig. Het is een keer voorgekomen dat een fitnesslocatie moest sluiten vanwege achterstallig onderhoud. Een fysiotherapeut is toen actief geweest en heeft buurtbewoners 'warm' gehouden.

Naast het interview met de GSF is er interview gevoerd met een (speel)toestellen leverancier (Yalp). Hier kwam het volgende uit naar voren: Leverancier Yalp heeft gezorgd voor de aanleg van de fitplaats Bosjes van Zanen (Haagse Hout). De aanleiding van deze fitplaats was de vraag van buurtbewoners om de oude trimbaan te vervangen. Vervolgens is er bij de realisatie gekozen om de toestellen, net zoals bij de oude trimbaan, te verdelen over het park, waardoor het in de loop ligt bij o.a. hardlopers en wandelaars. Dit in tegenstelling tot andere fitplaatsen, waar de toestellen in een ronde worden geplaatst, zodat het mogelijk is bijvoorbeeld een instructeur in het midden te zetten. De toestellen van Yalp hebben, naar eigen zeggen, het voordeel dat deze in tegenstelling tot de toestellen bij de andere fitplaatsen, verstelbaar zijn en beter bestand zijn tegen verschillende weersomstandigheden. Daarnaast is een applicatie ontwikkeld die tijdens het sporten gebruikt kan worden en waarop lokale trainers zich kunnen aanmelden. Echter ontbreekt het de trainers aan motivatie en enthousiasme om deze applicatie daadwerkelijk te gebruiken. Dit komt overeen met een van de uitkomsten van het interview bij de GSF. Het is belangrijk om draagvlak te creëren om een fitplaats tot succes te maken. Verder kwam in het interview naar voren dat de toestellerverancier meer voor de gemeente Den Haag zou kunnen betekenen dan enkel leverancier. Zij bieden namelijk totaalpakketten aan waarbij zij ook zorg dragen voor begeleiding en onderhoud.

In de interviews met de GSF en Yalp is vooral gesproken over de fitplaatsen in het algemeen. In het interview met een personal trainer is specifiek ingegaan op de fitplaatsen in Den Haag. De personal trainer maakte tijdens haar trainingen op het strand van Scheveningen gebruik van de toestellen op de fitplaats samen met materiaal dat zij zelf meeneemt. Ze kende alle fitplaatsen in Den Haag en vond het jammer dat er, zo ver zij gezien heeft, nauwelijks gebruik van wordt gemaakt. Volgens haar is het gebrek aan promotie het grootste probleem want veel van haar sportieve klanten kennen de fitplaatsen. Ook gaf zij aan dat ze naar een georganiseerde bijeenkomst is geweest die diende om de fitplaats te promoten maar dat er niemand aanwezig was.

Als laatste is er gesproken met een medewerker van een Health Club in de directe omgeving van fitplaats Strand. Zij maken geen gebruik van de fitplaatsen in Den Haag en gaan hier ook geen gebruik van maken. Dit omdat bij de health club met name functioneel getraind wordt. Functioneel trainen is het best te beschrijven als het trainen van diverse oefeningen waarmee de sporter leert omgaan met zijn eigen lichaam in al zijn vormen van beweging. In het dagelijks leven word je constant geconfronteerd met verschillende bewegingen: opstaan, lopen/rennen, iets oppakken, weg zetten, enz. Door op een functionele manier te trainen leer je beter om te gaan met bewegingen, die weer op hun beurt grote waarde hebben in het dagelijks leven. Het bootst bewegingen na die het lichaam kent en dat gebeurt niet op een apparaat. De medewerker gaf wel aan dat bepaalde toestellen die gebruikt kunnen worden voor coördinatie en lenigheid bij kunnen dragen aan dezelfde doelen die centraal staan bij het functioneel trainen. Dit interview leverde verder geen verbeterpunten op voor de fitplaatsen. Het geeft echter wel aan dat samenwerkingspartners en eigenaarschap niet altijd vanzelfsprekend zijn en dat hier per fitplaats goed naar moet worden gekeken.



Conclusies en aanbevelingen

Dit onderzoek heeft plaatsgevonden met als doel om meer inzicht te krijgen in de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag; in het gebruik ervan, in het type gebruiker, de randvoorwaarden en in de succes- en faalfactoren om erachter te komen op welke manier het gebruik van deze fitplaatsen geoptimaliseerd kan worden.

De centrale onderzoeksvragen van dit onderzoek waren:

- 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?

Gebruik van de fitplaatsen

Uit de observaties kan geconcludeerd worden dat het gebruik van het overgrote deel van de fitplaatsen in Den Haag minimaal is. In totaal zijn er binnen 1008 uur, 2719 personen geobserveerd. Dit houdt in dat er gemiddeld per uur twee personen per fitplaats actief waren. Dit was echter niet evenredig verdeeld over de verschillende fitplaatsen. De fitplaats Zuiderpark werd tijdens de observaties het meest gebruikt, met ongeveer veertien gebruikers per observatiemoment. De fitplaatsen Ketelplein en Strand volgden respectievelijk met ongeveer één persoon per observatiemoment. Op de overige fitplaatsen waren het overgrote deel van de tijd geen gebruikers aanwezig. Om dit in het juiste perspectief te plaatsen vergelijken we deze aantallen met het aantal geobserveerde kinderen op speelplekken. 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).

Van de gebruikers was 54% actief op de fitplaats tijdens de observaties. De mate van intensiteit varieerde van licht intensief en matig intensief tot zwaar intensief. Daartegenover staat een percentage van 46% van de gebruikers dat inactief was 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 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 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' (HRR) - 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 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 er vervolgens dieper ingegaan wordt op het gebruik van de toestellen door de verschillende leeftijdsgroepen kan het volgende worden geconcludeerd: De 'Crosstrainer', 'Swing', 'Airwalker' en 'Twister' worden door alle leeftijdsgroepen gebruikt en zullen bij eventuele nieuwe fitplaatsen ook neergezet moeten worden. 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.



Crosstrainer



Swing



Airwalker



Twister

Gebruikers van de fitplaatsen

Naast het gebruik van de fitplaatsen is er ook onderzocht wie de gebruikers zijn. De fitplaatsen werden over het algemeen evenveel gebruikt door mannen als door vrouwen. Daarnaast was de leeftijdsgroep die het meest gebruik maakt van de fitplaatsen de categorie volwassenen, gevolgd door kinderen. Dertien procent van de gebruikers valt onder de categorie ouderen. Tien procent van de gebruikers valt onder de categorie jongeren. De fitplaatsen werden tijdens de observatieperiode (voorjaar) het meest gebruikt in de middag- en avonduren. Het percentage mensen met een niet-Westerse afkomst was bijna vier keer zo hoog als het percentage autochtone gebruikers. Dit komt voor een groot deel op het conto van de fitplaats in het Zuiderpark. Dit omdat hier verreweg de meeste activiteit is waargenomen en hier veel mensen met een niet-Westerse afkomst waren. Een verklaring hier voor zou kunnen zijn dat in de omgeving van het Zuiderpark veel mensen met een niet-Westerse komaf wonen. Daarnaast is bekend dat mensen met een niet-Westerse afkomst minder vaak lid zijn van een sportvereniging en over een lager inkomen beschikken (Gemeente Den Haag, 2014). Daarnaast gaven de gebruikers met een niet-Westerse afkomst van de fitplaatsen aan dat zij de fitplaats een mooie locatie vinden om gratis te kunnen sporten.

Niet-gebruikers gaven aan (te) druk te zijn met andere activiteiten om gebruik te maken van de fitplaatsen. Dit zou in combinatie met een lager werkloosheidspercentage onder autochtonen een verklaring kunnen zijn voor het gevonden resultaat dat er een veel hoger percentage mensen met een niet-Westerse afkomst sport op de fitplaatsen (Gemeente Den Haag, 2014).

Randvoorwaarden en succesfactoren voor het gebruik van fitplaatsen

Het gebruik is erg verschillend op de verschillende fitplaatsen. Een mogelijke verklaring hiervoor is **de zichtbaarheid en de bekendheid** van de desbetreffende fitplaats. Bij het beoordelen van de fitplaatsen zelf bleek namelijk dat niet alle fitplaatsen even goed zichtbaar zijn en er hangen geen bordjes met een verwijzing in de buurt van de fitplaats. Dit bleek ook uit de enquête onder de niet-gebruikers waarbij een groot deel van de mensen aangaf de fitplaatsen niet te kennen. Diegene die de fitplaatsen wel kenden, gaven aan dat **een goede bereikbaarheid en toegankelijkheid** belangrijke factoren zijn. Voorbeelden hiervan zijn aanwezigheid van verlichting en bereikbaarheid via het zand of gras (m.n. voor ouderen). Verder bleek bij het beoordelen van de fitplaatsen zelf dat niet alle toestellen in goede staat waren en dat er regelmatig afval aanwezig was op de fitplaatsen 'Escampaan' en 'Zuiderpark'. **Goed onderhoud** inclusief het schoon houden van de fitplaatsen is dus van belang.

De bekendheid hangt samen met de **promotie**. Bij opening van de fitplaatsen heeft de gemeente instructielessen aangeboden om bewoners te laten ervaren hoe het is om te sporten op de fitplaats. Ook na die tijd is op een aantal fitplaatsen een aantal introductiecursussen aangeboden. Er kwamen echter (te) weinig mensen naar deze cursussen, met uitzondering van de introductielessen in het Zuiderpark. Promotie blijft dan ook een punt van aandacht. Het interview met de GSF sluit hier goed bij aan. Zij gaven aan dat promotie erg belangrijk is. Verder kwam in dit interview naar voren dat zij ook kijken naar de wensen en behoeften van de wijk.

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 samenwerkingen met omliggende instanties en professionals er voor te zorgen dat de fitplaatsen in beeld komen en blijven. Hierbij kan gedacht worden aan wooncentra voor ouderen, buurthuizen en scholen, maar ook aan professionals als fysiotherapeuten, buurtsportcoaches, combinatie-functionarissen en begeleiding die kan worden geboden vanuit de leveranciers van de toestellen. Deze begeleiding is met name van belang om de doelgroep ouderen naar de fitplaatsen te krijgen en te houden.

Samengevat zijn dan de belangrijke randvoorwaarden voor een succesvolle fitplaats:

- Bekendheid;
- Zichtbaarheid;
- Goede bereikbaarheid en toegankelijkheid;
- Goed onderhoud.

Succesfactoren van de meest gebruikte fitplaatsen zijn daarnaast::

- Promotie;
- Begeleiding;
- Combinatie van sporten en ontmoeten;
- Variatie.

De randvoorwaarden en succesfactoren die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn verwerkt in een stappenplan met 6 stappen die van belang zijn bij het aanleggen van een fitplaats en 4 stappen die van belang zijn voor het bevorderen van het gebruik van een fitplaats. 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 fitplaats:

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.

Hieronder volgt de uitwerking van deze 10 stappen.

Stap 1. Doel en achterliggende visie

Bepaal eerst het doel van de aanleg van de fitplaats. 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).

41

Stap 2. Primaire doelgroep

Bepaal van te voren op welke doelgroep je je met de aanleg van de fitplaats 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, etc.

Let op! Stap 1 en 2, het doel en de doelgroep hangen nauw met elkaar samen en hebben een groot effect op de overige stappen. Zo is bijvoorbeeld de inrichting van een fitplaats voor jongeren anders dan die voor ouderen.

Stap 3. Optimale 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. Belangrijke randvoorwaarden voor een fitplaats 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 fitplaats 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 fitplaats;
- promotie van de fitplaats (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 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. In deze peiling kunnen wensen, behoeften en randvoorwaarden in kaart worden gebracht en kunnen beweegredenen om buiten te sporten worden bepaald. In het huidige onderzoek kwamen de volgende beweegredenen naar voren:

Top 3 van motieven om gebruik te maken van de fitplaatsen in Den Haag.

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

Dat het belangrijk is te overleggen met de eindgebruikers blijkt ook al uit eerder onderzoek. Wiggers zegt hier het volgende over: "De outdoor fitnesslocaties die tot op heden zijn gerealiseerd zijn niet tot stand gekomen op basis van uitgebreid markt- en behoeftenonderzoek. De klanten hebben over het algemeen positieve geluiden opgevangen bij de burens (binnen- en buitenland) en een outdoor fitnesslocatie was een interessante optie. Daarbij was van tevoren niet compleet helder waar de outdoor fitnesslocatie voor moest dienen. Het is essentieel dat de klanten aan de voorkant van het traject bedenken en bepalen wat ze precies willen met sport in de openbare ruimte en vervolgens bekijken of outdoor fitness als nieuwe sportvorm past bij de realisatie van deze doelen. Bij een positieve bevestiging is de tweede stap de concrete invulling van de hardware en de software. Deze invulling wordt bepaald op basis van het geformuleerde doel en de gekozen doelgroep." (Wiggers, 2011). Deze bevindingen komen sterk overeen met de resultaten van het huidige onderzoek en sluiten ook goed aan bij stap 6 de optimale inrichting. Het rapport 'Playground van de Toekomst' (Bakker et al., 2008) benadrukt het belang van overleg met de eindgebruikers ook.

Stap 6. Optimale inrichting

Bepaal de optimale inrichting van de fitplaats. 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.

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+)
1. Crosstrainer	1. Swing	1. Twister	1. Crosstrainer
2. Swing	2. Twister	2. Swing	2. Twister
3. Airwalker	3. Airwalker	3. Crosstrainer	3. Swing
4. Twister	4. Crosstrainer	4. Airwalker	4. Airwalker

Uit het onderzoek kwam naar voren dat een fitplaats 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 bijvoorbeeld bij een van de samenwerkingspartners.

De Swing, Crosstrainer, Twister en Airwalker waren de meeste gebruikte toestellen op de fitplaatsen in Den Haag. Buiten deze fitnessstoestellen is vaak de categorie 'overige' geobserveerd. Dit bestaat onder andere uit rusten, wachten op beschikbaarheid apparaat en sociale activiteiten op de fitplaats. Daarnaast is regelmatig activiteit geobserveerd waarbij enkel gebruik werd gemaakt van de ruimte en het eigen lichaamsgewicht. Denk hierbij aan sit-ups, squats en balansoefeningen.

Stap 7. Promotie

Bepaal hoe het gebruik van de fitplaats kan worden gestimuleerd. Denk hierbij aan het vergroten van de bekendheid van de fitplaats (informereren), het onderstrepen van het belang van buiten bewegen (overtuigen) of het verzorgen van kennismakingsbijeenkomsten en structurele groepslessen op de fitplaats (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 best 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.

Top 5 van redenen om niet te sporten op de fitplaatsen in Den Haag.

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

Een vervolgonderzoek naar hoe de niet-gebruikers het beste geïnformeerd kunnen worden zou hier uitkomst bieden. Onderzoek gedaan in Hillesluis bevestigt dat promotie een belangrijk onderdeel is. In dit onderzoek wordt aangegeven dat als een fitplaats gerealiseerd wordt het is aan te bevelen de doelgroep van de locatie uitgebreid te informeren over de (on) mogelijkheden van zo'n locatie en uit te nodigen om mee te doen met een beweeguur. De locatie en een beweeguur dienen goed gepromoot te worden. Als trekker bij een beweeguur kan bijvoorbeeld een fittest worden aangeboden (Mulders, 2010). Een andere suggestie die in dit rapport wordt gegeven in het kader van promotie is om bij de opening van een fitplaats de openingshandeling door een bekende Nederlander te laten verrichten vanwege de aantrekkingskracht van de persoon voor de wijkbewoners en de publiciteit (Mulders, 2010). In het rapport 'Playground van de Toekomst' komt ook terug dat het gebruik gestimuleerd kan worden door het organiseren van activiteiten (bijv. kinderpartijtjes, sportclinics en (school)toernooien) op de speelplek.

Over de manier waarop deze promotie het beste kan plaatsvinden is in het huidige onderzoek niet diep ingegaan omdat de (on) bekendheid met de fitplaatsen pas gaandeweg het onderzoek in beeld kwam en hier dus hier geen focus op lag. Een instructieboekje werd in ieder geval door gebruikers niet van belang gevonden. Dit lijkt dus niet het juiste informatie- of promotiemiddel.

Stap 8. Samenwerkingspartners

Om het 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. Onderzoek heeft laten zien dat als een fitplaats eenmaal gebruikt wordt dit verder gebruik aanwakkert. Mogelijke samenwerkingspartners zijn: sportscholen, sportverenigingen, fysiotherapeuten en woon- en zorgcentra in de directe omgeving van de fitplaats. Een mogelijkheid die de gemeente Den Haag in de toekomst zou kunnen overwegen is om de begeleiding en het onderhoud uit te besteden aan de leverancier. Onder andere de toestellenleveranciers Nijha en Yalp hebben goed beschreven interventies die plaats kunnen vinden op de fitplaatsen. Deze mogelijkheid is reeds eerder gerapporteerd in het rapport 'Een toekomst voor outdoor fitness in Nederland?' (Wiggers, 2011) en kwam ook terug in de interviews met de leverancier. Daarnaast zijn er bewezen effectieve fitplaats programma's te vinden via www.loketgezondleven.nl. Het is belangrijk afspraken vast te leggen in een samenwerkingsovereenkomst.

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 je (vaste) begeleiding en/of toezicht vanuit woningen of een persoon wilt aanbieden op de fitplaats. 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. Dat is ook terug te vinden in het onderzoek dat gedaan is naar de fitplaatsen in Hillesluis en Doetinchem (Mulders, 2010; De Vreede et al., 2007). Deze rapporten halen daarnaast de sociale aspecten aan. Gezamenlijk sporten en na afloop iets drinken spelen volgens deze onderzoeken een belangrijk rol bij de optimalisatie van een fitplaats. Dit sociale aspect komt overigens ook ter sprake in het onderzoek dat is uitgevoerd in Taiwan. Geïnterviewde gebruikers gaven aan dat zij vaak alleen naar de fitplaats gaan, maar daar vervolgens de sociale interactie aangaan (Chow, 2013). De gebruikers in Taiwan benoemden verder onderhoud als belangrijk aspect (zie stap 10).

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. Uit het huidige onderzoek is naar voren gekomen dat goede hygiëne en snelle afhandeling van mankementen van groot belang zijn voor een succesvolle fitplaats. 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 zijn. Deze bevindingen worden in het rapport 'Playground van de Toekomst' (Bakker et al., 2008) bevestigd. Zij geven ook aan dat er meer aandacht besteed moet worden aan het onderhouden en schoonhouden van de openbare ruimte.

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.

Tot slot

Tot slot willen wij onze dank uiten aan de volgende studenten van De Haagse Hogeschool die hebben meegewerkt aan het verzamelen van de data: Niels Suij (Bewegingstechnologie) en Dewi Smit (Communication and 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.





Literatuurlijst

- 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.
- American College of Sports Medicine. Exercise testing and prescription for children, the elderly, and pregnant women. In: ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia: Lippicott Williams & Wilkins, 2000: 217-23.
- 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.
- Biddle, S.J., Gorely, T., Stensel, D.J. (2004) Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *J Sports Sci*; 22 (8): 679-701.
- 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.
- Bottenburg, B. van, Schuyt, K. (1996). *De maatschappelijke betekenis van sport*. Arnhem: NOC*NSF.
- Chau, J.Y., Grunseit, A.C., Chey, T., Stamatakis, E., Brown, W.J., Matthews, C.E., Bauman, A.E., Ploeg, H.P. van der (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. *PLoS One*. 2013 Nov 13;8(11):e80000. doi: 10.1371/journal.pone.0080000.
- Chow, H.W. (2013). Outdoor fitness equipment in parks: a qualitative study from older adults' perceptions. *BMC PublicHealth*, 13:1216.
- Cohen, D., Marsh, T., Williamson, S., Golinelli, D. & McKenzie, T.L. (2012). Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones: a natural experiment in urban public parks. *Health & place*, 18.
- Engbers, L.H., Vries S.I. de, Pierik F.H., (2010). *TNO-rapport criteria beweegvriendelijke omgeving*. Leiden: TNO.
- Gemeente Den Haag (2011). *Den Haag naar Olympisch Niveau Sportnota Gemeente Den Haag 2011-2014*. Den Haag: Gemeente Den Haag
- Gemeente Den Haag (2010). *Onderzoek sportdeelname 2010: Hagens en sport*. Den Haag: Gemeente Den Haag.
- Gemeente Den Haag (2014). *Kerncijfers Den Haag 2014*. Den Haag: Gemeente Den Haag.
- Gemeente Den Haag (2014). *Onderzoek sportdeelname 2014: Hagens en sport*. Den Haag: Gemeente Den Haag.
- Gezondheidsraad (2003). *Overgewicht en obesitas*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2003; publicatie nr 2003/07.
- Gezondheidsraad. *Beweegredenen. De invloed van de gebouwde omgeving op ons beweeggedrag*. Den Haag: Gezondheidsraad, 2010; publicatienr. 2010/04.ISBN 978-90-5549-794-2
- Hendriksen, I.J.M, Bernaards, C.M., Commissaris, D.A.C.M., Proper, K.I., Mechelen, W. van, Hildebrand V.H. (2013). Position statement. *Langdurig zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid!* TSG, 91 (1), 22-25.
- Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., Stubbe J.H. (2013). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011*. Leiden: TNO.
- Hoekman R. *Sportdeelname en de rol van sportvoorzieningen*. In: Hildebrandt, V.H., Bernaards, C.M., Stubbe J.H. (2013). *Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2010/2011*. Leiden: TNO.
- 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.
- Mulders, C. (2010). *Onderzoek outdoor fitness locatie Doetinchem*. Arnhem: Gelderse Sportfederatie.
- NUSO. *Stappenplan NUSO inrichten speelvoorzieningen realisatie en renovatie*. Utrecht: NUSO.
- TNO (2013). *Stappenplan voor sport- of speelplek*. Leiden: TNO.

- Vreede, P.L. de, Jans, M.P., Jongert, M.W.A., & Hopman-Rock, M. (2007). Ouderen in beweging! in Hillesluis. Leiden: TNO Preventie en Zorg.
- Vries, S. de, Langers, F., Donders, J.L.M., Berg, A.E. van den (2011). Can greening school grounds in the city make children more concentrated, happy and at ease with nature? Proceedings of Environment 2.0 Eindhoven: University of Technology.
- 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.
- Wiggers, H (2011). Een toekomst voor outdoor fitness in Nederland? Groningen/Amsterdam: Sport Management Institute/ DSP-groep BV.



De Haagse Hogeschool
Johanna Westerdijkplein 75
2521 EN
Den Haag