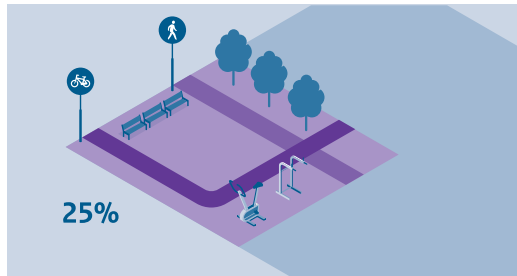




Aan de slag Vuistregels **Bewegen**

Minimaal 25% van de openbare ruimte om te bewegen

Geef voldoende ruimte om te bewegen. Minimaal 25 procent is primair bedoeld voor bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte.



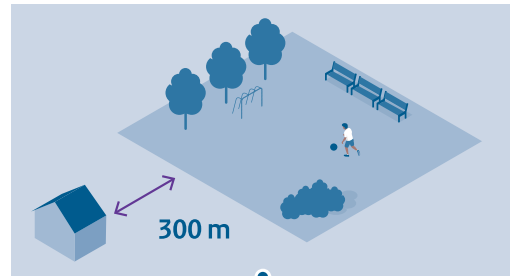
Binnen 200 meter speelplek voor jonge kinderen

Binnen 200 meter loop- of fietsafstand vanaf ieder huis is een speelplek, in de openbare ruimte, geschikt voor kinderen tot en met 12 jaar.



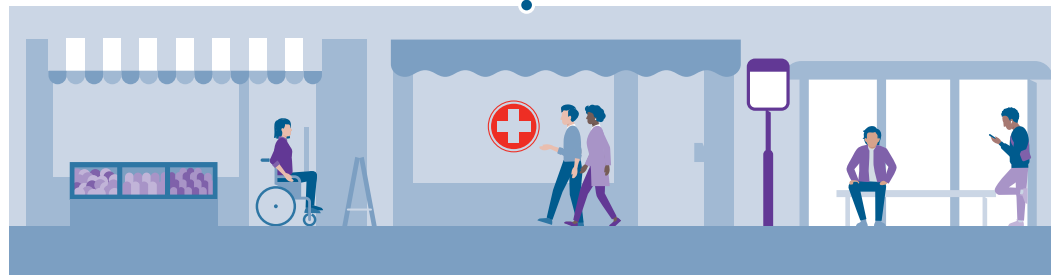
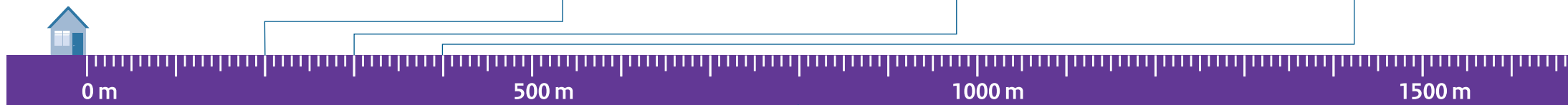
Binnen 300 meter aaneengesloten beweegroen

Ieder huis heeft binnen 300 meter loop- of fietsafstand toegang tot aaneengesloten beweegroen van minimaal 1 hectare.



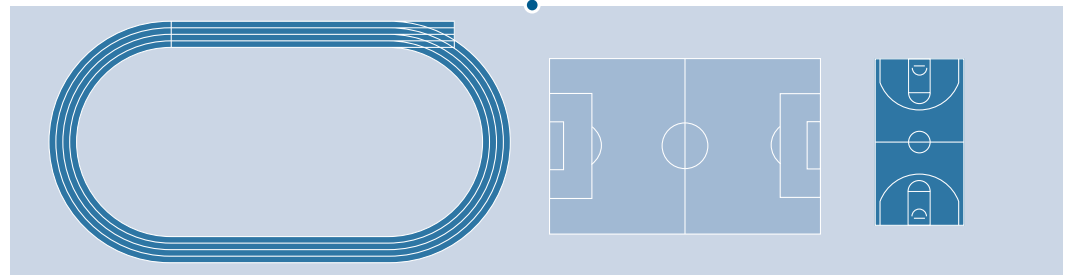
Binnen 400 meter spelen of sporten voor iedereen ouder dan 12 jaar

Binnen 400 meter loop- of fietsafstand vanaf ieder huis is een speel- of sportplek, in de openbare ruimte, geschikt voor iedereen ouder dan 12 jaar.



Voorzieningen voor dagelijks leven op 800 meter

Ieder huis heeft dichtbij, binnen 800 meter loop- of fietsafstand, een supermarkt, huisartsenpraktijk, basisschool en OV-halte.



Diversiteit aan sportaccommodaties binnen 1500 meter

Ieder huis heeft binnen 1500 meter minimaal drie typen sportaccommodaties.

Geef ruimte voor meer bewegen, sporten en spelen

Even een blokje om, voetballen in de straat of met de fiets naar het werk. Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk. Het draagt bij aan een gezond gewicht en het heeft een positieve invloed op je mentale gezondheid. Meer dan de helft van de inwoners van Nederland beweegt te weinig. De inrichting van de openbare ruimte kan beweeggedrag ondersteunen. Deze vuistregels zijn voor iedereen die mensen in beweging wil krijgen.

De vuistregels geven aan dat 25% van de openbare ruimte bedoeld moet zijn voor bewegen, spelen en sporten in de openbare ruimte. Ze geven ook gewenste afstanden aan, afgestemd op verschillende doelgroepen. Met het geven van ruimte voor bewegen, spelen en sporten op loop- en fietsafstand zijn positieve effecten op beweeggedrag te verwachten. Het blijkt ook uit onderzoek van het RIVM: mensen voldoen vaker aan de beweegrichtlijnen als minstens 25% van hun buurt primair bedoeld is om te bewegen. Deze vuistregels kunnen helpen bij het leggen van de ruimtepuzzel en het werken aan een gezondere leefomgeving.

Ruimte voor bewegen is nodig

Aan concrete ruimteclaims en afstanden blijkt veel behoefte. De druk op de ruimte neemt toe, wat ten koste kan gaan van bijvoorbeeld de mogelijkheden om te bewegen in de openbare buitenruimte. Het gesprek hierover blijkt vaak lastig. Deze vuistregels helpen bij het gesprek over wat een beweegvriendelijke omgeving in meetbare termen inhoudt.

De voorgestelde waarden zijn richtinggevend en geen definitieve norm. Het biedt een uitgangspunt voor gemeenten om eigen richtlijnen op buurniveau vast te stellen die passen bij de lokale context.



Haalbaar door het maken van keuzes

Op veel plekken biedt de buitenruimte weinig ruimte voor bewegen. Momenteel is in Nederland ongeveer 11% van de openbare buitenruimte voor voetgangers of fietsers bestemd, en 2% voor formele speelplekken.

De uitgangswaarde van 25% van de openbare buitenruimte die nodig is voor bewegen, sport en spel is een forse, maar haalbare opgave. Zo concludeerde RIVM na workshops met onder meer gemeenten, GGD'en en experts van kennisinstituten.

Het vraagt om bewuste keuzes. Denk aan het toepassen van de STOMP-prioritering (Stappen, Trappen, OV, Mobility-as-a-Service, Persoonlijk vervoer) en het investeren in meer speelplekken. Ook nemen fiets- en wandelpaden vaak minder ruimte in dan andere vormen van persoonlijk vervoer: zo blijft er extra ruimte over voor spelen en groen.



Aan de slag

Meer over waar je de ruimte vindt? Ga naar www.gezondeleefomgeving.nl voor meer over deze vuistregels en de beweegvriendelijke omgeving. Ook vuistregels voor (gezond) Groen en handvatten voor Ontmoeten zijn daar te vinden. Vaak kunnen ze elkaar versterken.



www.gezondeleefomgeving.nl/instrumenten/vuistregels-bewegen