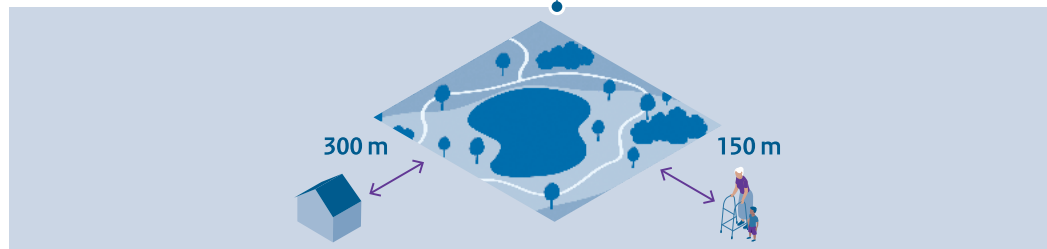




Aan de slag Vuistregels Groen

Zicht op groen

Vanuit iedere woning is zicht op groen. Dat kunnen bomen zijn, maar ook struiken, geveltuinen of groene daken. Groen uitzicht werkt rustgevend. Bomen zorgen bovendien voor schaduw, verkoeling en waterberging. Het samen vergroenen van bijvoorbeeld geveltuinen en boomspiegels draagt bij aan sociale contacten.

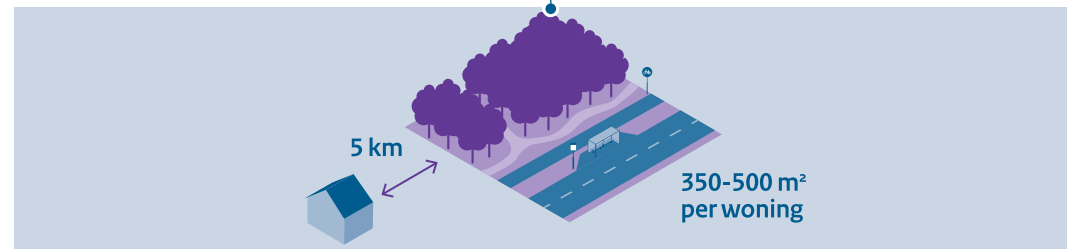
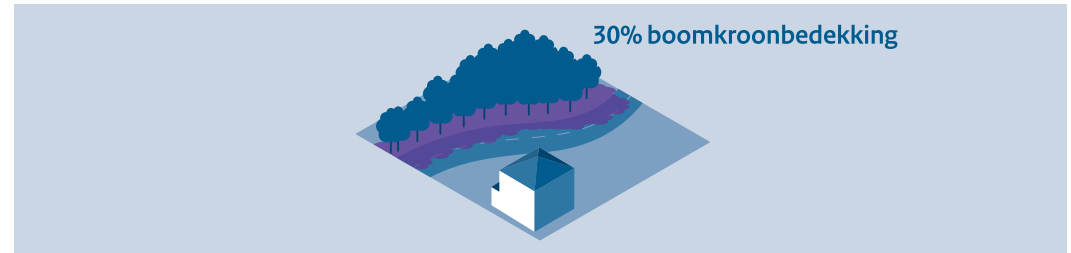


300 meter tot groter groengebied

Elke woning ligt op maximaal 300 meter van een groter groengebied, zoals een park. Dit stimuleert bewegen, ontspanning en ontmoeting. Ook kleinere groene plekken binnen deze afstand, zoals plantsoenen en postzegelparken, zijn waardevol. Zeker voor ouderen en jonge kinderen, voor hen geldt een afstand van maximaal 150 meter.

30% boomkroonbedekking

Een netwerk van groen in de buurt biedt verkoeling en beschermt tegen hitte. De Soortentabel WUR helpt bij het kiezen van de juiste bomen. Ook de locatie is belangrijk: zorg dat schaduw valt op wandel- en fietsroutes en op zit- en speelplekken.



Natuur- en recreatiegebied binnen 5 kilometer

Streef naar 350-500 m² groene ruimte per woning binnen 5 km, voor recreatie, ontmoeting en ontspanning. Zorg voor goede bereikbaarheid per fiets en OV en een balans tussen reuring en rust.

Werk met groen aan gezondere inwoners

Een boom die schaduw biedt op een warme dag, een park met rustgevende natuurgeluiden of een recreatiegebied waar je met je vrienden een rondje gaat hardlopen. Groen in de buitenruimte draagt bij aan de mentale en fysieke gezondheid van mensen. Er komt steeds meer bewijs over de positieve effecten van groen. Deze vuistregels geven verdieping aan bekende vergroeningsrichtlijnen, zoals de 3-30-300, door in te gaan op de gezondheidswinst. Deze vuistregels zijn voor iedereen die wil werken aan gezond vergroenen.

Het werken aan groen in de buitenruimte gaat ook over de vraag wanneer er genoeg groen is, en of het juist is toegepast voor gezondheid. Bekend zijn de Handreiking Groen In en Om de Stad (GIOS) en de 3-30-300-richtlijn. Deze vuistregels nemen we als uitgangspunt en voegen gezondheidskundige onderbouwing daaraan toe. Daarmee willen we bijdragen aan gezond groen voor iedereen.

Netwerk van divers groen

Om de meerwaarde van groen te vergroten, is het belangrijk om te vergroenen op verschillende schaalniveaus. Van straat-, wijk- tot regioniveau. En dit in samenhang te bekijken. Daarbij is het goed om te kijken hoe groen gebruikt wordt, denk aan sporten, spelen of verblijven in het groen. Heb bij het ontwerp en de inrichting oog voor veiligheid, hoeveelheid in relatie tot het aantal mensen dat het gebruikt, kwaliteit, toegankelijkheid en nabijheid. Een divers samengesteld groenaanbod is nodig, zodat het aansluit op de verschillende behoeften van mensen. Deze vuistregels helpen om gezond groen te creëren voor iedereen. Belangrijk is om daarbij ook de juiste balans te vinden tussen reuring en rust.



Randvoorwaarden

Voor optimaal gezond groen zijn aanvullende randvoorwaarden belangrijk:

- lage allergeniteit
- de juiste locatie, voor schaduw bijvoorbeeld
- voorlichting, om te voorkomen dat ziekte van dier op mens wordt overgedragen
- beheer en onderhoud, zodat het groen prettig en functioneel blijft



Aan de slag

De vuistregels Groen nodigen uit tot verdieping in gesprekken en discussies bij gemeenten, GGD'en en provincies over gezond vergroenen. Aanvullend bestaat de Gezond Groen Wijzer. Dit is een overzicht van verschillende typen groen, van geveltuint tot natuurgebied, in relatie tot gezondheid. Meer informatie staat op gezondeleefomgeving.nl. Daar staan ook vuistregels Bewegen en handvatten Ontmoeten. De vuistregels en handvatten kunnen elkaar versterken.



[www.gezondeleefomgeving.nl/
instrumenten/vuistregels-groen](https://www.gezondeleefomgeving.nl/instrumenten/vuistregels-groen)