

Fitplaatsen in Den Haag

Een onderzoek naar de manier
waarop het gebruik van fitplaatsen in Den Haag geoptimaliseerd kan worden.



Fitplaatsen in Den Haag

Een onderzoek naar de manier
waarop het gebruik van fitplaatsen in Den Haag geoptimaliseerd kan worden.

Den Haag, September 2014

Afstudeeronderzoek
Haagse Hogeschool
Academie voor Sportstudies
Sportmanagement
Begeleider: Dhr. N. van Herpen

Opdrachtgevers: Lectoraat Gezonde Leefstijl in een
Stimulerende Omgeving en de gemeente Den Haag

Auteur: Daniëlle Hordijk
Studentnummer: 10021183
E-mailadres: d.m.p.hordijk@student.hhs.nl

DE HAAGSE
HOGESCHOOL



Voorwoord

Voor u ligt het onderzoek 'Fitplaatsen in Den Haag'. Dit onderzoek vormt de afsluiting van mijn bachelor Sportmanagement van de Academie voor Sportstudies (Haagse Hogeschool) in Den Haag. Na enkele maanden hard werken is dan eindelijk mijn onderzoek klaar en is er een einde gekomen aan een periode van vier jaar studeren. Vier mooie jaren, waarin ik onwijs veel heb geleerd, nieuwe vrienden en vriendinnen heb mogen ontmoeten, maar waarin ik vooral geleerd heb wie ik zelf ben; waar mijn zwakke punten liggen, maar met name wat mijn kwaliteiten zijn. Het afronden van dit onderzoek is goed verlopen door hulp van een aantal mensen en de goede samenwerking met externe partijen.

Allereerst wil ik mijn afstudeerdocent, Dhr. Noud van Herpen, bedanken voor de goede begeleiding gedurende het schrijven van dit onderzoek. Daarnaast wil ik Dr. Sanne de Vries bedanken voor de goede hulp vanuit het Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving en de mogelijkheid die geboden is om dit onderzoek uit te voeren. Tot slot wil ik de gemeente Den Haag bedanken voor de goede samenwerking gedurende het onderzoek.

Ook alle andere personen die in bovenstaand dankwoord niet specifiek zijn benoemd, maar die wel een bijdrage hebben geleverd aan dit onderzoek, wil ik bij deze hartelijk danken voor hun bijdrage.

Every story has an end, but in life every ending is just a new beginning

Daniëlle Hordijk
Den Haag, september 2014

Samenvatting

Sport en bewegen wordt in onze samenleving steeds belangrijker. De gemeente Den Haag wil het percentage inwoners dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voldoet verhogen, door o.a. het aanbieden van sportvoorzieningen in de directe woonomgeving, in de vorm van zeven fitplaatsen. Fitplaatsen zijn sportieve (openbare) voorzieningen waar buurtbewoners gebruik kunnen maken van veilige en laagdrempelige fitnessstoestellen. De huidige studie heeft als doel om meer inzicht te krijgen in de huidige situatie van de fitplaatsen; in het gebruik ervan, het type gebruiker, de randvoorwaarden en de succes- en faalfactoren. Dit zodat het gebruik van de fitplaatsen geoptimaliseerd kan worden.

Aan de hand van 1008 (144x7) observaties, SOPARC methode (McKenzie, Cohen, Sehgal, Williamson & Golinelli, 2006) is iedere vijf minuten een scan gemaakt van de fitplaatsen (12 keer per uur van links naar rechts) en werd het volgende genoteerd: aantal gebruikers, leeftijdscategorie, geslacht, etniciteit, type activiteit. Dit is gedaan in de ochtend, middag en avond op drie doordeweekse dagen en een weekenddag. Door middel van surveyonderzoek is informatie verkregen over de exacte gegevens van de (niet-) gebruikers, deelnamemotief, gebruikersfrequentie en de algehele mate van lichamelijke sportparticipatie. De gevonden resultaten werden daarnaast voorgelegd aan experts (via interviews) en mogelijke samenwerkingspartners.

In totaal is er 2719 keer een activiteit geobserveerd. Op drie fitplaatsen is regelmatig activiteit (gemiddeld 14, 2 en 1 personen), maar op de overige fitplaatsen is per uur gemiddeld minder dan 1 persoon aanwezig. Het aantal mannelijke en vrouwelijke gebruikers is gelijk. Het percentage volwassenen (21-55 jaar) is het hoogst (47%), gevolgd door kinderen tot 12 jaar (30%). Het aantal allochtone gebruikers is bijna vier keer zoveel als het aantal autochtone gebruikers (78 vs. 22%). De meest voorkomende beweegredenen van gebruikers zijn het verbeteren van gezondheid, kracht en conditie. Niet-gebruikers geven aan het (te) druk te hebben, het te ver te vinden en het raar te vinden om buiten te sporten.

Aan de hand van de resultaten kan bepaald worden wat nodig is om deze fitplaatsen te optimaliseren en of het zinvol is een nieuwe fitplaats te plaatsen. En zo ja, wat bij de realisatie van belang is om naar te kijken. Er kan worden gesteld dat het gebruik van de fitplaatsen in Den Haag niet optimaal is, maar dat het een succes kan worden door rekening te houden met een aantal succesbepalende condities. Een van de oorzaken van het minimale gebruik is dat inwoners niet van het bestaan van de fitplaatsen afweten. Promotie is dus een belangrijke factor waarop ingespeeld zal moeten worden door o.a. flyers, een website en introductie cursussen. Verder spelen ligging, zichtbaarheid en sfeer een grote rol. Om de zichtbaarheid te vergroten wordt aangeraden om borden te plaatsen in de omgeving van de fitplaatsen. Bij een eventuele nieuwe plaatsing van een fitplaats is het van belang om een doel en doelgroep te bepalen waarop zich men kan gaan richten. Daarnaast is het uitvoeren van demografisch en/of marktonderzoek een goede manier om de huidige stand van zaken in kaart te brengen. Tot slot 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 professionals, ervoor te zorgen dat de fitplaatsen in beeld komen en blijven.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
1.0 Inleiding	6
1.1 Aanleiding en probleemstelling	
1.2 Doelstelling	
1.3 Centrale vraagstelling en deelvragen	
1.3.1 Hoofdvraag	
1.3.2 Deelvragen	
1.4 Definitie fitplaatsen	
1.5 Leeswijzer	
2.0 Mogelijkheden voor fitplaatsen in Nederland	10
2.1 Sport en bewegen in Nederland	
2.2 Ambities van Den Haag	
2.3 Gebruik en (her)inrichting openbare ruimte	
2.4 Introductie fitplaatsen	
3.0 Methoden	17
3.1 Kwantitatieve onderzoeksmethoden	
3.1.1 Observatieonderzoek	
3.1.2 Surveyonderzoek	
3.2 Kwalitatieve onderzoeksmethoden	
3.2.1 Interviews en gesprekken	
3.2.2 Literatuuronderzoek	
3.3 Deelvragen per methoden	
4.0 Resultaten	24
4.1 Fitplaatsen in Den Haag	
4.1.1 Speelweide – Zuiderpark	
4.1.2 Strand en Ketelveld	
4.1.3 Diamanthorst, Duindorp, Escamplaan en Bosjes van Zanen	
4.2 Vragenlijst	
4.2.1 Gebruikers	
4.2.2 Niet-gebruikers	
5.0 Conclusies	45
6.0 Discussie	48
7.0 Aanbevelingen	50
8.0 Literatuurlijst	52

Bijlagen

I Draaiboek observatie fitplaats	X Strand – Scheveningen
II Observatielijst	XI Ketelveld – Laak
III Scoreformulier fitplaats	XII Diamanthorst – Mariahoeve
IV Informatiebrief onderzoek (Engels/Nederlands)	XIII Vlielandsestraat – Duindorp
V Topcijsten interviews	XIV Escamplaan
VI Vragenlijst gebruikers fitplaats	XV Bosjes van Zanen – Benoordenhout
VII Vragenlijst niet-gebruikers fitplaats	XVI Resultaten vragenlijsten
VIII Fitplaatsen – Algemeen	XVII Motieven, redenen om niet te sporten en favoriete fitnessstoestellen per leeftijdsgroep
IX Speelweide – Zuiderpark	

1.0 Inleiding

“Gezond is vet, vet cool!” (gemeente Den Haag, 2014)

1.1 Aanleiding en probleemstelling

Sport en bewegen wordt in onze samenleving steeds belangrijker. Bewegen zorgt voor een betere gezondheid, is belangrijk voor sociale contacten, heeft invloed op de maatschappij en is bovenal leuk om te doen. Hoewel sport in Nederland nu niet meer weg te denken is, was dit vroeger wel anders. Tot halverwege de 20^e eeuw werd sport in Nederland namelijk 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).

Vandaag de dag word je in Nederland tot de sporters gerekend, wanneer je minimaal 12 keer per jaar sport beoefent (Collard & Hoekman, 2012). Ondanks deze criteria hebben veel mensen in Nederland een ongezonde leefstijl en bewegen zij te weinig. Daarnaast is de ruimte voor spel, sport en trainen in de directe woonomgeving schaars (Van Bottenburg & Schuyt, 1996). Van de jeugd in de leeftijd van 4-18 jaar haalt slechts 18% de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).

Deze norm is het absolute minimum om positieve effecten op de gezondheid te hebben en bestaat voor jeugdigen (4-17 jaar) uit elke dag minimaal één uur tenminste matige lichamelijke activiteit, bij volwassenen (18-55 jaar) uit elke dag minstens een half uur matig intensieve activiteit en bij ouderen (55+) uit minimaal vijf, maar het liefst zeven dagen per week minstens een half uur matig intensieve activiteit. Bij volwassenen ligt het aantal personen dat minimaal vijf dagen in de week 30 minuten matig intensief beweegt, naar eigen zeggen rond 60%. Bij ouderen ligt dit percentage al jaren rond de 50% (Hildebrandt, Bernaards & Stubbe, 2013). Diverse Nederlandse gemeenten signaleren dat inwoners te weinig bewegen en hopen door het aanleggen van sport- en speelplekken de bewegingsarmoede te verminderen. Daarbij komt de vraag of het aanleggen van deze sport- en speelplekken invloed heeft op beweging, integratie en/of socialisatie. Het ministerie van VROM heeft in april 2006 een richtlijn ingesteld, dat 3% van de ruimte van de voor woon bestemde gebieden bestemd zou moeten worden als buitenruimte. Daarnaast moet er aandacht besteed worden aan kwaliteit en bereikbaarheid (Langer gezond leven, 2013).

Ook de gemeente Den Haag realiseert zich dat er iets aan het percentage van het aantal inwoners dat aan de NNGB voldoet moet gebeuren om de gezondheid in de stad te bevorderen. In de regio Den Haag ligt het percentage van de bevolking van 12 jaar en ouder die aan de NNGB voldoet op 51,9% ten opzichte van het landelijk percentage van 57%. De gemeente Den Haag speelt in op de trend, dat beweegstimulering steeds meer in de directe woonomgeving plaatsvindt en kijkt met name naar de 55-plussers. Hierbij gaat het om het stimuleren van de lichamelijke activiteit als onderdeel van het dagelijkse leven, bijvoorbeeld lopen, fietsen, tuinieren, maar ook om sporten en recreëren in de directe woonomgeving. Juist door het aanbieden van sportvoorzieningen in de directe woonomgeving, wordt de stap voor deelname, bijvoorbeeld voor mensen in achterstandswijken minder groot (Gemeente Den Haag, 2010).

Onder senioren is het deel van de bevolking dat helemaal niet sport een stuk groter dan onder de jeugd en de volwassenen. Het afgelopen decennia is het aantal 65-plussers in Nederland flink toegenomen, namelijk van 1,6 miljoen in 1980 naar 2,4 miljoen in 2009. De verwachting is dat er in 2035 4,3 miljoen 65-plussers in Nederland zijn (Mulders, 2010). Met name door vergrijzing neemt het percentage jongeren, onder wie de meeste sporters voorkomen, in omvang af. De totale sportparticipatie zal teruglopen wanneer de sportbeoefening onder ouderen constant is. Dit kan weer leiden tot een grotere druk op de gezondheidszorg en het sociale zekerheidsstelsel. Naast toename van beweging draagt sportparticipatie ook bij aan het verminderen van vereenzaming. Het bevorderen van verantwoorde sportbeoefening onder ouderen is dan ook een maatschappelijk relevante doelstelling volgens de raad van volksgezondheid en zorg. De kans dat hierop gerichte projecten succes hebben is groot, indien er projecten ontwikkeld worden die passen bij de specifieke sportmotieven van deze bevolkingsgroep (Van Bottenburg & Schuyt, 1996).

In 2010 is er door de gemeente Den Haag onderzoek gedaan naar de sportdeelname van de inwoners. In totaal hebben 4500 Hagenaars meegewerkt aan dit onderzoek. Onder de 55-plussers die ondervraagd zijn, is het aantal dat niet sport, opgelopen tot ongeveer een derde (35%). Vijf procent van deze doelgroep sport incidenteel (< 1 keer per maand), 18% onregelmatig (< 1 keer per week), 20% regelmatig (1 a 2 keer per week) en 21% intensief (> 2 keer per week) (Gemeente Den Haag, 2010). Achttien procent van de ondervraagde 55-plussers weet niet hoe ze de sportmogelijkheden in de wijk moeten beoordelen. Veelal omdat zij niet op de hoogte zijn van de mogelijkheden in de wijk. Negentien procent van het aantal 55-plussers beoordeelt de sportmogelijkheden in de wijk met een onvoldoende of slecht. Tot slot is uit het onderzoek van de gemeente Den Haag naar voren gekomen dat het merendeel van de 55-plussers alleen (ongeorganiseerd) of in groepsverband sport, waarbij fitness, wandelen en zwemmen de top-3 sporten vormen. De overige 55-plussers beoefenen sport bij een vereniging, een commerciële sportaanbieder, via het bedrijf of bij een welzijnsorganisatie (Gemeente Den Haag, 2010).

Voor dit onderzoek staan de fitplaatsen binnen de gemeente Den Haag centraal. In o.a. Spanje, Finland Duitsland, Taiwan en de Verenigde Staten bestaat het concept van de outdoor fitnesslocaties al langer, maar in Nederland is dit concept pas sinds 2007 in ontwikkeling (Mulders, 2010). Uit onderzoek in Finland en Spanje is gebleken dat het gebruik van fitnessstoestellen in de openbare ruimte en het volgen van een beweegprogramma een positief effect hebben op het fysiek functioneren, de balans en het algemeen welbevinden van ouderen (Vreede, Jans, Jongert & Hopman-Rock, 2007). Uit onderzoek in Doetinchem is gebleken dat het voor het gebruik van de outdoor fitnesslocatie van belang is dat senioren de drempel overgaan om gebruik te maken van de locatie en bekend raken met het bewegen. Veel senioren vinden het namelijk een grote stap om zelfstandig op een openbaar plein te gaan bewegen (Mulders, C., 2010).

In de afgelopen vijf jaar zijn er door de gemeente Den Haag, zeven locaties met outdoor fitnessfaciliteiten gerealiseerd voor ouderen. De PVDA had hiervoor een motie ingediend, nadat er in Rotterdam een proef is geweest voor speeltuinen voor ouderen (gemeente Den Haag, persoonlijke communicatie, 30 april 2014). Deze locaties kunnen ook worden gebruikt door volwassenen en jongeren. Op deze outdoor fitnessplekken, ook wel fitplaatsen genoemd, werden ter introductie regelmatig (in samenwerking met de gemeente) activiteiten aangeboden onder begeleiding van een professional (buurtsportmedewerker, fitnessinstructeur en/of fysiotherapeut), met als doel om gebruikers vertrouwd te maken met de fitplaats en hen te leren hoe zij de toestellen veilig en verantwoord kunnen gebruiken. Ook zonder begeleiding kunnen inwoners aan de slag. Op de fitplaatsen zijn namelijk instructieborden aanwezig (Nijha, 2011). 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. In eerste instantie waren groen-, en stadsbeheer het niet eens met de keuze van de locatie, maar in overleg is uiteindelijk toch besloten de fitplaats in het Zuiderpark te plaatsen, aan de rand van het parkpopgebied met o.a. een basketbalveld in de buurt, waar reeds veel gesport wordt. Het was de eerste fitplaats in Den Haag. Na de fitplaats in het Zuiderpark volgden nog zeven andere fitplaatsen (gemeente Den Haag, persoonlijke communicatie, 30 april 2014).

Den Haag heeft de volgende fitplaatsen:

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

Nationaal en internationaal heeft er zeer beperkt onderzoek plaatsgevonden naar outdoor fitnesslocaties en ook gedegen onderzoek over de Haagse fitplaatsen ontbreekt. De eerste indrukken zijn positief, maar er zijn ook wat tegengeluiden.

De gemeente Den Haag heeft het lectoraat gevraagd om in samenwerking met diverse onderzoekers, docenten en studenten van verschillende Academies van de Haagse Hogeschool, onderzoek te doen naar de fitplaatsen in Den Haag. In 2012 is het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving opgericht door de Haagse Hogeschool (HHS) met als missie om een actieve leefstijl en gezonde voeding te stimuleren bij specifieke doelgroepen binnen de Nederlandse bevolking. De doelgroep waar het lectoraat zich met name op richt is de groep mensen die er zelfstandig onvoldoende in slaagt om een gezonde leefstijl te ontwikkelen en te behouden. Door middel van samenwerking tussen het lectoraat, de desbetreffende doelgroep en (toekomstige) professionals wordt een sociale en fysieke omgeving gecreëerd en worden innovatieve gedragsinterventies, zoals producten, programma's en diensten ontwikkeld, geëvalueerd en geïmplementeerd (Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving, z.d.).

Vanuit de Haagse Hogeschool zullen studenten van de opleidingen Bewegingstechnologie, Communicatie & Multimedia Design en Sportmanagement meewerken aan het onderzoek. Uiteindelijk zal het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving op basis van de evaluatie een rapportage opstellen met onderzoeksresultaten en aanbevelingen en een checklist opstellen. Hiermee kan de gemeente Den Haag een plan van aanpak opstellen voor het optimaliseren van de bestaande fitplaatsen en een gedegen keuze kan maken ten aanzien van de locatie en de opzet van nog te realiseren fitplaatsen.

Om een bijdrage te kunnen leveren aan de checklist en voor het optimaliseren en het verder ontwikkelen van fitplaatsen in Den Haag, gaat dit onderzoek in op het algemene gebruik van de Haagse fitplaatsen. Hierbij is het van belang om meer inzicht te krijgen in de huidige situatie, waarbij er gekeken wordt naar het gebruik, het type gebruiker, de randvoorwaarden en de succes- en faalfactoren.

1.2 Doelstelling

Doel van dit onderzoek is om meer inzicht te krijgen in de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag; het gebruik ervan, het type gebruiker, de randvoorwaarden en de succes- en faalfactoren, om erachter te komen op welke manier het gebruik van deze fitplaatsen geoptimaliseerd kan worden. Het praktijkdoel voor het lectoraat is om op basis van de evaluatie

een rapportage te kunnen opstellen met onderzoeksresultaten en aanbevelingen en om een checklist te ontwikkelen. Hiermee kan de gemeente Den Haag een plan van aanpak opstellen voor het optimaliseren van de bestaande fitplaatsen en een gedegen keuze maken ten aanzien van de locatie en de opzet van nog te realiseren fitplaatsen.

1.3 Centrale vraagstelling en deelvragen

Bij het onderzoek is een duidelijke hoofdvraag nodig, gevolgd door deelvragen die deze hoofdvraag ondersteunen.

1.3.1 Hoofdvraag

De centrale vraagstelling luidt:

- Op welke manier kan het gebruik van de Haagse fitplaatsen geoptimaliseerd worden?

1.3.2 Deelvragen

De deelvragen die de bovenstaande hoofdvraag zullen ondersteunen zijn:

1. Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag?
2. Door welke doelgroepen worden de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag gebruikt?
3. In welke mate wordt er gebruikt gemaakt van de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag?
4. Welke activiteiten worden op de fitplaatsen uitgevoerd?
5. Hoe wordt het gebruik van de fitplaatsen door de gebruikers ervaren?
6. Welke belemmerende en bevorderende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij huidige gebruikers?
7. Welke belemmerende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij niet-gebruikers?
8. Wat zijn de wensen en behoeften van niet-gebruikers?
9. Op welke manier kunnen doelgroepen, die inactief zijn, bereikt worden?

1.4 Definitie fitplaatsen

Een belangrijk begrip dat in dit onderzoek vaak naar voren komt is het begrip 'fitplaatsen'. Fitplaatsen zijn sportieve (openbare) voorzieningen, waar buurtbewoners gebruik kunnen maken van veilige en laagdrempelige fitnessstoestellen. De toestellen en bijbehorende oefeningen sluiten aan bij de behoeften en mogelijkheden van verschillende doelgroepen, namelijk bij zowel jongeren, volwassenen als ouderen. Omdat de toestellen op basis van lichaamsgewicht zijn samengesteld, zijn de fitplaatsen voor elk niveau een uitdaging (Fitplaatsen in Den Haag, z.d.). In de bijlage is de huidige situatie per fitplaats geschetst aan de hand van inventarisatieformulieren.

1.5 Leeswijzer

Nadat de inleiding van dit onderzoek, de centrale vraagstelling, de doelstelling en het type onderzoek in dit hoofdstuk zijn besproken, wordt in hoofdstuk twee de opkomst van fitplaatsen in Nederland beschreven. In dit hoofdstuk worden fitplaatsen als 'nieuwe' vorm van sport geïntroduceerd en in verband gebracht met een aantal (maatschappelijke) ontwikkelingen op het gebied van sport en ruimtelijke ordening zowel lokaal als nationaal. In hoofdstuk drie worden de verschillende onderzoeksmethoden nader toegelicht. In hoofdstuk vier worden de resultaten van het (praktijk)onderzoek weergegeven. Allereerst zullen de fitplaatsen in Den Haag in beeld worden gebracht. Vervolgens komen gebruikers en niet-gebruikers aan het woord. Zo worden er o.a. beweegredenen in kaart gebracht en wordt er een beeld geschetst van de ervaringen. In hoofdstuk vijf wordt er antwoord gegeven op de centrale onderzoeksvraag en worden er conclusies getrokken op basis van de gevonden resultaten. Vervolgens worden de kanttekeningen van het onderzoek benoemd en worden er aanbevelingen gedaan voor het Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving en de gemeente Den Haag.

2.0 Mogelijkheden voor fitplaatsen in Nederland

In dit hoofdstuk worden de mogelijkheden voor fitplaatsen in Nederland beschreven. De fitplaatsen worden als 'nieuwe' vorm van sport geïntroduceerd en in verband gebracht met een aantal (maatschappelijke) ontwikkelingen op het gebied van sport en ruimtelijke ordening zowel lokaal als nationaal, zoals de opkomst van ongeorganiseerde sport, de maatschappelijke functies van sport en de herinrichting van de openbare ruimte.

2.1 Sport en bewegen in Nederland

Sport en bewegen hebben verschillende effecten op zowel de korte als de lange termijn. Sport kan gezien worden als een middel om je lichamelijke en mentale vaardigheden te vergroten, je persoonlijkheid te ontwikkelen, leren om te gaan met verschillende mensen, te leren wat competitie is en nog veel meer. Door middel van sport kan je nieuwe vrienden maken en sta je er niet alleen voor (Temel, Akpınar & Nas, 2012). Het aantal geschikte en kwalitatief goede sport- en speelmogelijkheden in de directe woonomgeving ontbreekt, waardoor er bij veel mensen in (grote) steden sprake is van een toenemende mate van bewegingsarmoede (TNO, 2010).

Er zijn veel verschillende onderzoeken gedaan naar de effecten van sport en bewegen. De effecten van lichamelijke activiteiten op gezondheid is het meest besproken effect. Gebrek aan lichamelijke activiteit kan leiden tot het ontstaan van overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten, klachten aan het bewegingsapparaat en enkele vormen van kanker (Gezondheidsraad, 2003; ACSM, 2000). Positieve effecten van sport en bewegen zijn de verminderde kans op bovengenoemde ziekten, de lichamelijke conditie en het zelfvertrouwen verbeteren, gevoelens van angst, depressie en stress verlagen en het bevorderen van de sportparticipatie. Doordat sport en bewegen een preventieve werking hebben, kan dit op lange termijn leiden tot kostenbesparing in de gezondheidszorg (ACSM, 2000; Biddle et al., 2004).

In een onderzoek van De Vries in 2005 werd een positief verband gevonden tussen de aanwezigheid van sportvelden in een (woonwijk) en de hoeveelheid lichamelijke beweging van de inwoners. Het aanbod aan faciliteiten is dus van groot belang voor de toename van lichamelijke beweging (TNO, 2010). Het aantal mogelijkheden om te sporten en bewegen in achterstandswijken, wijken waar veel allochtone mensen met een lage sociaal economische staat wonen, is over het algemeen beperkt. Daarnaast zijn de bewoners zelf doorgaans weinig geïnteresseerd in het beoefenen van sport. Mede om deze reden is het van groot belang om in deze wijken sport- en speelplekken te realiseren (TNO, 2010). Het aanleggen van Cruyff Courts en/of Richard Krajicek Playgrounds zal hieraan moeten bijdragen om als oplossing te fungeren voor de beperkte sportmogelijkheden in een wijk of stadsdeel.

Er zijn verschillende redenen te bedenken waarom mensen niet sporten. Een derde van de (kleine) kinderen in Den Haag sport niet omdat de ouders geen tijd hebben om het kind te brengen naar de sportlocatie. Ook kosten en afstand spelen een belangrijke rol. Voor Hagenaars in de leeftijd van 12 tot 70 jaar zijn de redenen anders. De voornaamste redenen om niet te sporten zijn gebrek aan tijd en interesse. Andere redenen die genoemd worden zijn gezondheidsproblemen en kosten. Volwassenen die stoppen met sporten doen dit met name door gebrek aan tijd. Senioren stoppen vaak met sporten vanwege gezondheidsproblemen (Gemeente Den Haag, 2010).

In Den Haag is fitness de populairste sport onder alle groepen behalve kinderen. Ruim een derde van de sportende Hagenaars heeft namelijk aan fitness gedaan (Gemeente Den Haag, 2010). Wanneer men kijkt naar heel Nederland, dan is de fitnesssector een van de snelst

groeïende segmenten van de vrijetijdeconomie. In Nederland zijn circa tweeduizend fitnesscentra, waar ongeveer twee miljoen mensen actief zijn. Fitness is langzaam ontstaan na de Tweede Wereldoorlog. Na de Tweede Wereldoorlog verspreidden namelijk sporten, waaronder vormen van fitness, uit Amerika zich over de rest van de wereld. Doordat het lichaamsbeeld veranderde en men aandacht kreeg voor het slankheidsideaal gingen mensen in de jaren zeventig meer sporten en bewegen. Allerlei vormen van aerobics en krachttraining kwamen en komen nog steeds vanuit Amerika, waarbij Amerikaanse voorbeelden een belangrijke rol speelden en spelen. Sinds de jaren tachtig zijn er grote (sport)scholen opgericht en naarmate de tijd vorderde veranderde de sportschool in fitness- en wellnesscentra. De populariteit en de vraag naar anders georganiseerde sporten biedt kansen voor de fitplaatsen in Nederland (Wiggers, 2011)

Maar hoe krijg je nu mensen aan het sporten en bewegen? Allereerst is het van belang dat mensen beseffen welke invloed sporten en bewegen hebben. Als het besef er eenmaal is, dan is het van belang de mensen te helpen de juiste beweging te krijgen. Er zijn genoeg mensen die hulp kunnen bieden bij beweging, maar zolang er geen besef is, zullen mensen niet actief worden.

Na het besef is het van belang om mensen enthousiast te krijgen en te houden. Door te laten inzien wat ze met bewegen bereiken worden ze 'getriggerd' (Hoe krijg je mensen in beweging?, z.d.).

2.2 Ambities van Den Haag

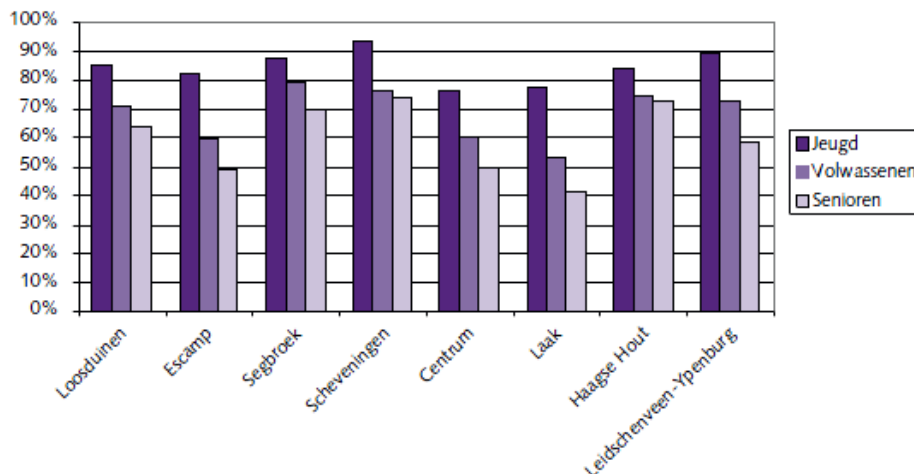
De afgelopen jaren is het aantal bewoners in Den Haag flink toegenomen. De grootste groei heeft plaatsgevonden in de leeftijdscategorie 65 t/m 79 jaar. In één categorie heeft er een daling van bewoners plaatsgevonden, namelijk in de categorie 80 jaar en ouder. Ondanks dat het aantal bewoners is toegenomen, is het aantal sporthallen en zwembaden relatief gelijk gebleven, waardoor het aantal bezoekers is gedaald. Het aantal sportvelden is afgenomen (Gemeente Den Haag, 2014).

De gemeente Den Haag heeft het probleem rondom het gebrek aan sport- en speelplekken signaleerd en wil hier de komende jaren op inspelen. De gemeente Den Haag doet regelmatig onderzoek naar de sportdeelname van haar inwoners. Dit gebeurt in de jaarlijkse Stadsenquête en tijdens enkele grote onderzoeken die om de paar jaar plaatsvinden. In 2010 heeft de gemeente onderzoek gedaan naar de sportdeelname onder 4500 Hagenaars in de leeftijd van 4 t/m 70 jaar. Twee derde van de Hagenaars sport minstens twaalf keer per jaar. Dit percentage is hoger dan een aantal jaren geleden en heeft mede te maken met de veranderde onderzoeksopzet. Toch is er een regelmatige sportdeelname van minstens 1 à 2 keer per week (Gemeente Den Haag, 2010). Er zijn duidelijke verschillen in sportgedrag tussen de verschillende leeftijdsgroepen, namelijk:

Jeugd	Sport veel en vaak
Volwassenen	Het percentage sporters is lager dan bij de jeugd en zeker regelmatig sporten doen volwassenen minder vaak
Senioren	Het deel van de bevolking dat helemaal niet sport is veel groter dan onder de jeugd en de volwassenen

De hoeveelheid sportdeelname verschilt per stadsdeel. In 2010 was de sportdeelname het hoogste in de wijken Segbroek en Scheveningen. De minste sportdeelname vindt plaats in het stadsdeel Laak. Een derde van de Hagenaars die momenteel niet aan sport doet, wil dat de

komende jaren wel weer gaan doen. Voornamelijk de groep Hagenaars die in het verleden gesport hebben, zijn van plan dit weer in de toekomst te gaan doen. In de onderstaande figuur wordt de sportdeelname in de stadsdelen uitgesplitst naar leeftijd:



Figuur I Sportdeelname in de stadsdelen, naar leeftijd (Gemeente Den Haag, 2010).

De gemeente Den Haag heeft een Haagse sportnota 'Den Haag naar Olympisch niveau' opgesteld, waarin het college van burgemeesters en wethouders van Den Haag zijn voornemens voor het sportbeleid presenteren. Het doel van het college is om Den Haag te laten toegroeien naar een stad op Olympisch niveau, waarbij de totale sport naar een hoger niveau wordt getild. Hierbij wordt gedacht aan zowel naschoolse sport als topsportcentra (Gemeente Den Haag, 2011). In de sportnota staan een aantal ambities die een rol spelen op de fitplaatsen. Een van de ambities is het creëren van een sportief Den Haag, waarbij sport voor iedereen toegankelijk is en waarbij regelmatige sportbeoefening als normaal wordt ervaren. Het college wil ervoor zorgen dat zoveel mogelijk Hagenaars plezier in sport vinden en houden. Daarbij zal gekeken worden naar de diverse leeftijdsgroepen. Daarnaast zullen samenwerkingen worden aangegaan met sportverenigingen en hun accommodaties (Gemeente Den Haag, 2011).

Een tweede ambitie is een vitaal Den Haag, waarbij er een actieve en gezonde leefstijl is onder alle Hagenaars. De gezondheid kan verbeterd worden door regelmatig en intensief te bewegen op een prettige en verantwoorde manier. De voorkeur van het college gaat uit naar sport in georganiseerd verband. De derde ambitie is een ambitie die ook betrekking heeft op de fitplaatsen in Den Haag. De ambitie luidt: voldoende, goede, bereikbare en toegankelijke (top)sportvoorzieningen met voor iedereen wat wils. Het college wil de beschikbare ruimte voor sport slimmer en effectiever gaan gebruiken (Gemeente Den Haag, 2011). Met name door het aanleggen van sport- en speelplekken in (achterstands-)wijken zetten zij een grote stap in de juiste richting (Cruyff Courts, 2011).

2.3 Gebruik en (her)inrichting openbare ruimte

Zoals onder het kopje 'Sport en bewegen in Nederland' al is weergegeven wordt zelfstandig sporten in de openbare ruimte steeds populairder. Hierbij kan gedacht worden aan hardlopen, skeeleren, fietsen, maar ook aan sporten op een fitplaats. De gemeente Den Haag wil inspelen op deze trend door sterker en programmatisch te investeren in een sportief ingerichte openbare ruimte. Op welke manier dit gedaan moet worden en in welke wijken, zal onderzoek moeten uitwijzen. Wel is duidelijk dat de gemeente Den Haag het gebruik van sportpleintjes, trapveldjes, schoolpleinen etc. wil bevorderen door meer in te zetten op toezicht, beheer, onderhoud en activering. Hierbij kan gedacht worden aan het inzetten van buurtsportcoaches

(Gemeente Den Haag, 2011).

Voor gemeenten wordt het steeds lastiger om bestaande sportvoorzieningen in stand te houden en te investeren in nieuwe (sport)voorzieningen. Ruimte wordt namelijk steeds schaarser en grondprijzen worden steeds hoger. Het is een uitdaging om de openbare ruimte sportiever in te richten en om zoveel mogelijk mensen uit te dagen om in beweging te komen. Beweeg- en sportmogelijkheden, waaronder parken en (groene) openbare ruimte lijken een belangrijke rol te spelen (Wiggers, 2011).

Uit onderzoek is gebleken dat groene wijken die op een slimme manier zijn ingericht ervoor zorgen dat meer inwoners gaan bewegen. Een groene wijk heeft met name invloed op kinderen die door de groene omgeving vaker gaan buiten spelen. Daarnaast kan een groene omgeving invloed hebben op herstel van stress, vermoeidheid, stemming en concentratievermogen. Doordat door de groene omgeving meer mensen buiten komen, zullen er ook meer sociale contacten ontstaan, die vereenzaming tegengaan (Wiggers, 2011).

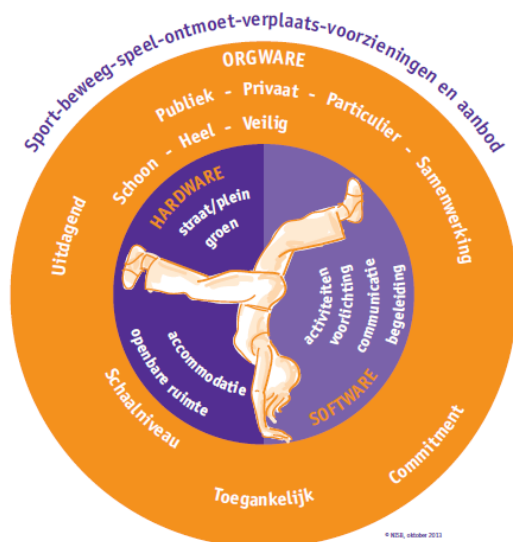
Beweegvriendelijke leefomgeving

Een beweegvriendelijke omgeving is een omgeving die faciliteert, stimuleert en uitdaagt om te sporten en te bewegen. Een beweegvriendelijke omgeving draagt bij aan o.a. een goede gezondheid, sociale cohesie, betere prestaties, leefbaarheid, emancipatie en participatie van de bewoners, waarbij de focus ligt op ruimte en bewegen (NISB, 2012).

Een beweegvriendelijke omgeving is:

- Een omgeving met voorzieningen in de openbare ruimte waar mensen kunnen bewegen, sporten en spelen
- Een omgeving waarin gebruikers gestimuleerd worden om te sporten en te bewegen
- Een omgeving waar voorzieningen duurzaam worden gebruikt doordat er aan de voorzieningen een activiteitenaanbod is gekoppeld
- Een omgeving die school, veilig, uitdagend en toegankelijk is
- Een omgeving die tot stand is gekomen door een samenwerking tussen publieke, private en particulieren partijen, waarbij de gebruiker voorop is gesteld.
- Een omgeving die toegepast en afgestemd is op het juiste schaalniveau (NISB, 2012).

Hieronder is het Beweegvriendelijke Omgeving Model weergegeven, welke laat zien waaraan je kunt denken bij een beweegvriendelijke omgeving. Het model bestaat uit drie onderdelen, te weten hardware, software en orgware.



Model beweegvriendelijke leefomgeving (NISB, 2012)

Onder hardware worden de fysieke voorzieningen verstaan, oftewel de plek en de ruimte waar gebruik van wordt gemaakt. De software van een beweegvriendelijke omgeving bestaat uit drie elementen, te weten: de organisatie van sport- en beweegactiviteiten, voorlichting en communicatie en begeleiding. Onder het derde onderdeel, orgware, wordt de manier waarop een beweegvriendelijke omgeving tot stand is gekomen verstaan. Dit onderdeel bevat randvoorwaardelijke aspecten, aandachtspunten en processen (NISB, 2012).

2.4 Introductie fitplaatsen

Fitplaatsen in het algemeen

Fitplaatsen, ook wel outdoor fitnesslocaties genoemd, zijn een relatief nieuw sportconcept in Nederland. In Spanje, Finland en Duitsland bestaat het concept van de outdoor fitnesslocaties al langer, maar in Nederland is dit concept pas sinds 2007 in ontwikkeling (Mulders, 2010). Ook in Taiwan en de Verenigde Staten zijn al onderzoeken gedaan. Bij fitplaatsen is er sprake van training door middel van oefeningen en apparaten, buiten in de openbare ruimte. Het is een laagdrempelige, vrijblijvende en kosteloze vorm van sporten in de buitenlucht voor elke doelgroep. Door te investeren in sportvoorzieningen in de openbare ruimte kan ervoor gezorgd worden dat de bevolking meer gaat bewegen en sportief actief wordt. Met name voor ouderen is dit een belangrijke ontwikkeling, omdat zij zich doorgaans nauwelijks aangesproken voelen door het huidige bewegingsaanbod. Doordat activiteiten bij fitplaatsen in de openbare ruimte plaatsvinden, kan dit ertoe bijdragen dat senioren uit hun isolement worden gehaald en gestimuleerd worden om te bewegen. Daarnaast worden er door het sporten in de openbare ruimte sociale contacten opgebouwd (Lindert van, 2009).

Uit het onderzoek van Lindert in 2009 is gebleken dat naast het hebben van goede sport- en speelplekken in de directe woonomgeving, een goede begeleiding tijdens de sportactiviteiten op de fitplaats een pré is voor senioren. Het gebruik van fitplaatsen heeft een positief effect op de lichamelijke functies. Het volgen van een bewegingsprogramma kan leiden tot o.a. verbeterde spierkracht, spiervermogen en reactiesnelheid. Andere bewegingsprogramma's kunnen weer effect hebben lenigheid, uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en het lopen. Sporten op fitplaatsen door senioren kan de kans op vallen en botbreuken verlagen (Mulders, C., 2010).

Op dit moment zijn er in Nederland veertien leveranciers die zich op de markt van fitplaatsen begeven. In totaal waren er in 2011 circa veertig tot vijftig fitplaatsen. De doelgroep van de fitplaatsen in Nederland varieert. De gemeente mag namelijk zelf bepalen op welke groep zij zich gaan richten met het aanleggen van de voorziening. De klant, in de meeste gevallen de gemeente, is zelf verantwoordelijk voor de aanleg, de inrichting, het beheer en het onderhoud van de locatie (Wiggers, 2011).

Outdoor fitness Gelderland

In 2007 is de Gelderse Sportfederatie (GSF) gestart met een samenwerking met de provincie om vijf pilots van outdoor fitnesslocaties te realiseren. Daarbij is gekeken of het zinvol was een locatie te plaatsen bij een woonzorginstelling of ergens anders. De vijf pilots waren succesvol, wanneer er ook daadwerkelijk goede begeleiding was. De provincie is het plan blijven ondersteunen, en momenteel zijn er circa tien outdoor fitnesslocaties in de provincie Gelderland (L. Lentjes, persoonlijke communicatie, 29 april 2014). Bij de organisatie is het van belang om door middel van procesbegeleiding, draagvlak te creëren. Er is in de beginfase een werkgroep opgericht met o.a. fysiotherapeuten en andere professionals. De GSF laat de keuze voor het oprichten van een werkgroep over aan de initiatiefnemer, maar toch zijn het, ondanks de verschillende locaties, vaak dezelfde mensen (L. Lentjes, persoonlijke communicatie, 29 april 2014).

Van tevoren is het erg belangrijk om te bepalen wat men wil bereiken en welke locatie handig is, aldus de Gelderse Sportfederatie. Per locatie wordt bepaald welke doelgroep primair is. In Westervoort is er bijvoorbeeld een Multi rationeel jongerencentrum, waar een fitnesslocatie wordt aangelegd, speciaal voor jongeren. Voordat een fitnesslocatie wordt geopend vindt er veel promotie plaats. Allereerst vindt er regelmatig een koffieochtend plaats, waar flyers en/of posters worden uitgedeeld (L. Lentjes, persoonlijke communicatie, 29 april 2014).

Bewegingen worden structureel aangeboden. De federatie gebruikt het aanbieden van bewegingen ook als middel om het lokale kader bij de scholen (studenten, fysiotherapeuten etc.), zodat zij het later kunnen overnemen (L. Lentjes, persoonlijke communicatie, 29 april 2014).

In de gemeente Gelderlandse is een outdoor fitnesslocatie opgestart vanuit een bepaald fonds. Door de schenking voelt niemand zich eigenlijk verantwoordelijk voor de fitnesslocatie.

Ook zijn er een aantal locaties die vanuit eigen initiatief worden opgestart.

In Heerden is 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 (L. Lentjes, persoonlijke communicatie, 29 april 2014).

Outdoor fitness Hillesluis

In 2007 heeft deelgemeente Feijenoord (Rotterdam) in samenwerking met leverancier YALP een proefproject met outdoor fitness gestart in de wijk Hillesluis. Er werd besloten een speeltuin zodanig in te richten dat ouderen ook van deze faciliteit gebruik konden maken, waardoor het project 'Ouderen in beweging' werd opgestart. Niet alleen voor de gezondheid van de ouderen bleek dit project een uitkomst, ook heeft het project een sterke sociale functie. Er wordt namelijk (tegen een kleine vergoeding) in een groep gesport. Omdat dit project een groot succes was, is het project later ook op drie andere locaties gestart (Vreede, de, Jans, Jongert & Hopman-Rock, 2007).

Nationaal en internationaal heeft er tot nu toe zeer beperkt onderzoek plaatsgevonden naar fitplaatsen in het algemeen en het daadwerkelijke gebruik van deze plaatsen. In Nederland zijn er twee onderzoeken naar fitplaatsen (ook wel outdoor fitnesslocaties) bekend, te weten het onderzoek in Doetinchem en Den Haag. Daarnaast is er een onderzoek in Taiwan en in San Diego geweest. Een samenvatting per onderzoek is hieronder weergegeven:

Onderzoek Taiwan

Om in te spelen op te vergrijzing en om het aantal ouderen meer te laten sporten, neemt het aantal fitnessstoestellen in parken in veel landen toe. Echter, er is weinig onderzoek gedaan naar de belevingen en ervaringen van ouderen over het gebruik van deze faciliteiten. In Taiwan is een onderzoek gedaan om erachter te komen in hoeverre de toestellen gebruikt worden, of er positieve effecten op de gezondheid ervaren worden en of eventuele verbetering van het materiaal verder gebruik zou stimuleren.

Voor dit onderzoek zijn 55 (senioren) gebruikers van twee parken in Taiwan geïnterviewd. De resultaten wijzen uit dat de outdoor fitnesslocaties niet het voornaamste doel zijn voor de senioren om de parken te bezoeken, maar dat zij wel voordelen zien in het gebruik van de locaties voor de lichamelijke en psychische gesteldheid en de sociale binding. Daarnaast werden een aantal kanttekeningen geplaatst bij de veiligheid, het onderhoud en het beheer van de locaties. Zo zou o.a. een beter beheer bij moeten dragen aan een betere veiligheid (Chow, 2013).

Onderzoek San Diego

Om te onderzoeken welke impact outdoor fitnesslocaties hebben op diverse bevolkingsgroepen

is er in San Diego onderzoek gedaan in 12 parken. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van het observatiemechanisme SOPARC. Zowel parken met fitnesslocaties als parken zonder fitnesslocaties zijn gebruikt voor het onderzoek. Uit het onderzoek is gebleken dat het gebruik van de parken met fitnesslocaties is toegenomen na de komst van de fitnesslocaties, maar dat dit niet helemaal is te verklaren. Het installeren van de zogeheten 'Fitnesszones' schijnt het meest succesvol en kosteneffectief te zijn in dichtbevolkte gebieden met beperkte faciliteiten. Om een definitieve uitspraak rondom het effect van de aanleg van fitnesslocaties in parken te doen, zal er gekeken moeten worden naar de lange termijn (Cohen, Deborah & Marsh, Terry & Williamson, Stephanie & Golinelli, Daniela & McKenzie, Thomas, 2012).

Onderzoek Doetinchem

Om het gebruik en de ervaring van de outdoor fitnesslocatie in Doetinchem te meten, hebben Kompan B.V. en 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 men weten hoe de (niet-) gebruikers de locaties ervaren. De doelgroep van het onderzoek waren senioren in de leeftijd van 55 jaar en ouder, wonend in de (directe) omgeving van de outdoor fitnesslocatie. Uit het onderzoek is gebleken dat maar weinig senioren zelfstandig, dus zonder begeleiding, gebruik maken van de outdoor fitnesslocatie. Elke maandagmiddag is er een speciaal beweeguur, waar senioren 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, C., 2010). Hieronder zijn de bevindingen van gebruikers en niet-gebruikers weergegeven:

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

Figuur II Bevindingen gebruikers en niet-gebruikers (Mulders, C., 2010).

Een van de belangrijkste conclusies die men kan trekken is dat het voor het gebruik van de outdoor fitnesslocatie van belang is dat senioren de drempel overgaan om gebruik te maken van de locatie en bekend raken met het bewegen. Veel senioren vinden het namelijk een grote stap om zelfstandig op een openbaar plein te gaan bewegen (Mulders, C., 2010).

Onderzoek Den Haag

Eerder onderzoek naar de fitplaats 'Speelweide' in het Zuiderpark in Den Haag heeft aangetoond dat de fitplaats door alle doelgroepen wordt bezocht, maar met name door mannen van niet-westerse afkomst. De inactiviteit van senioren is 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. Een punt dat tot verbetering zouden kunnen leiden, is het toevoegen van begeleiding of een vorm van informatieverstrekking om te leren op de juiste manier gebruik te maken van de fitnessapparaten. Een andere punt is het tegengaan van het vernielen van de huidige apparaten, waardoor het gebruik van de fitplaats afneemt (Wiggers, 2011).

3.0 Methoden

Om de benodigde informatie te verkrijgen, is er binnen het onderzoek gebruik gemaakt van verschillende onderzoeksmethoden. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de diverse onderzoeksmethoden die zijn gebruikt om de hoofdvraag en deelvragen te beantwoorden. Tevens wordt de populatie beschreven, welke steekproeven er gehanteerd zijn en wordt nader ingegaan op de manier van dataverzameling en de analyse hiervan.

3.1 Kwantitatieve onderzoeksmethoden

Kwantitatief onderzoek is objectief en gericht op het cijfermatig inzicht krijgen van informatie. Door middel van kwantitatief onderzoek kan een groot aantal respondenten worden ondervraagd (Verhoeven, 2011). In dit onderzoek is kwantitatief onderzoek uitgevoerd door middel van observaties en surveyonderzoek, welke hieronder beschreven zijn.

3.1.1 Observatieonderzoek

Bij observatieonderzoek is gebruik gemaakt van systematische waarneming van bepaalde gedragingen van personen op de fitplaatsen. Hierbij is alleen gelet op gedragingen die relevant zijn voor het onderzoek. De observaties hebben direct en (voor het merendeel) verhuld plaatsgevonden. De geobserveerden konden de observator zien (direct) en wisten niet wat er gedaan werd. Van tevoren heeft er echter wel een publicatie van het onderzoek plaatsgevonden en is een informatiebrief geschreven (zie bijlage IV). Niet alle geobserveerden waren op de hoogte van deze informatie. Observaties zijn op elke fitplaats 's ochtends, 's middags en 's avonds gedurende een uur uitgevoerd op drie doordeweekse dagen (waaronder een woensdag) en een weekenddag, in hetzelfde seizoen (voorjaar) en onder vergelijkbare omstandigheden (droog weer). Observaties hebben plaatsgevonden aan de hand van de observatiemethode SOPARC (System for Observing Play and Recreation in Communities) (McKenzie, Cohen, Sehgal, Williamson & Golinelli, 2006). Door middel van deze methode werd elke vijf minuten een scan gemaakt van fitplaats (12 per uur van links naar rechts) en is het volgende genoteerd:

- Het aantal gebruikers

- Leeftijdscategorie van de gebruikers

Er is gekozen voor de onderstaande verdeling:

Kinderen (tot 12 jaar)

Volwassenen (21-55 jaar)

Jongeren (12-21 jaar)

Ouderen (55+)

- Geslacht van de gebruikers (man/vrouw)

- Etniciteit van de gebruiker (autochtoon, allochtoon of onbekend)

Hierbij is voornamelijk gekeken naar de huidskleur als leidraad. Indien het niet mogelijk was om de etniciteit in te schatten is onbekend ingevuld.

- Type activiteiten van de gebruikers (bijv. hangen, draaien, opdrukken)

- 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), middel intensief actief (M) en zwaar intensief actief. Vanaf bijlage IX is per fitplaats een overzicht opgenomen met de verdeling per toestel.

- Gebruik instructiebord

Voorafgaand aan de observaties is een draaiboek opgesteld welke terug te vinden is in bijlage I. Dit draaiboek is opgesteld aan de hand van 'Draaiboek Observatie Playground van de Toekomst' van de TNO (TNO, 2006).

In totaal hebben er 1008 (144 x 7) observaties plaatsgevonden verdeeld over zeven fitplaatsen in Den Haag. Dit aantal is tot stand gekomen door per fitplaats op drie doordeweekse dagen en een weekenddag, op drie verschillende dagdelen (ochtend, middag en avond), binnen een uur, elke vijf minuten te observeren. Ieder uur hebben er twaalf metingen plaatsgevonden. Door middel van dit observatieonderzoek kan uiteindelijk informatie verkregen worden om antwoord te geven op deelvraag 2: 'Door welke doelgroepen worden de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag gebruikt?', deelvraag 3: 'In welke mate wordt er gebruikt gemaakt van de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag?' en deelvraag 4: 'Welke activiteiten worden op de fitplaatsen uitgevoerd?'. Aan de hand van de uitkomsten van de observatie en door middel van deskresearch (zie kopje 'deskresearch') is gekeken welke doelgroepen (niet) actief zijn op de fitplaatsen, waarmee een deel van deelvraag 1: 'Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag?', ingevuld kan worden. De observatielijst is in de bijlage II weergegeven. De gegevens zijn ingevoerd in het programma SPSS en zijn vervolgens geanalyseerd door de onderzoeker.

Voordat de observaties hebben plaatsgevonden, zijn op de zeven fitplaatsen de aanwezige onderdelen en faciliteiten beoordeeld en beschreven, om een deel van deelvraag 1: 'Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag?', te kunnen beantwoorden. Dit is gedaan met behulp van een checklist (zie bijlage III). Deze checklist is ontwikkeld op basis van de TNO SPACE checklist en aangevuld met relevante vragen over de fitplaatsen (TNO, 2010). Met behulp van de checklist zijn de volgende items nagegaan:

Algemeen

- 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
- Kosten en financiering
- Los afval
- Faciliteiten (bankjes, afvalbakken, verlichting etc.)
- Beschutting
- Groen
- Activiteiten op de fitplaatsen

3.1.2 Surveyonderzoek

In aanvulling op de observaties zijn voor dit onderzoek enquêtes afgenomen om meer inzicht te krijgen in: exacte leeftijd, geslacht, etniciteit, indruk van de algehele mate van lichamelijke activiteit/sportparticipatie, woonadres, deelnamemotief en gebruikersfrequentie en duur van de fitplaats. Dit om duidelijke informatie te verkrijgen om de tweede deelvraag: 'Door welke doelgroepen worden de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag gebruikt?' en derde deelvraag: 'In welke mate wordt er gebruikt gemaakt van de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag?', te kunnen beantwoorden.

Gebruikers:

Populatie en steekproef

Onder de populatie worden alle 'eenheden' (personen, zaken organisaties etc.) verstaan

waarover in het onderzoek uitspraken worden gedaan (Verhoeven, 2011). In dit geval is de hoeveelheid gebruikers nog niet bekend, waardoor de totale populatie dus ook onbekend is. Mede hierdoor, en omdat het niet altijd mogelijk is om alle eenheden uit de populatie te ondervragen, is er een steekproef getrokken. Een steekproef is een (klein) deel van de populatie waarover je gegevens verzamelt (Verhoeven, 2011). De definitieve steekproef is getrokken naar aanleiding van de observaties. In overleg met het Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving en de gemeente Den Haag is gestreefd om per fitplaats zowel vijftien enquêtes van niet-gebruikers als vijftien gebruikers van fitplaatsen te verzamelen.

Meetinstrumenten

De enquêtes bestaan uit zowel open vragen als schalen, waarbij de respondent bij een vraag kan kiezen uit een beperkt aantal antwoordmogelijkheden.

De enquête bestaat uit vragen die zijn voortgekomen uit de deelvragen. Hij is te zien in bijlage VI. Omdat de vragenlijst door verschillende doelgroepen is ingevuld, zijn de vragen over het algemeen eenvoudig en in een begrijpelijke taal geschreven. De opbouw van de enquête voor bezoekers van de fitplaatsen ziet er, gerangschikt op onderwerp, als volgt uit:

- o Indruk van algehele mate van lichamelijke activiteit/sportparticipatie
- o Gebruik fitplaatsen (deelnamemotieven, gebruiksfrequentie en –duur, voorzieningen)
- o Algemene informatie (leeftijd, geslacht, etniciteit, woonadres)
- o Slotvragen

Er is gekozen voor bovenstaande onderwerpen om naast deelvraag twee en drie antwoord te kunnen geven op de volgende deelvragen:

Deelvraag 5: ‘Hoe wordt het gebruik van de fitplaatsen door de gebruikers ervaren?’

Deelvraag 6: ‘Welke belemmerende en bevorderende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij huidige gebruikers?’

Dataverzamelmethode

De afname van deze vragenlijsten heeft voorafgaand en/of na afloop van de observaties plaatsgevonden om deze niet te verstoren. Van te voren is er een brief geschreven met de nodige informatie rondom het onderzoek voor de belangstellenden en ter verduidelijking bij eventuele vragen gedurende het onderzoek. De brief is te vinden in de bijlage IV. De data en tijdstippen van de afnames van de vragenlijsten zijn zoveel mogelijk verspreid om het aantal soorten respondenten te optimaliseren. Gestreefd is om de vragenlijsten grotendeels face to face af te nemen, waarvoor penningen en vragenlijsten nodig waren. Indien mogelijke respondenten geen tijd hadden is er verwezen naar een link met de vragenlijst op internet.

Data-analyse

Voor het verwerken van de kwantitatieve gegevens die voortkomen uit de enquêtes is gebruik gemaakt van het software programma SPSS. SPSS analyseert de gegevens en verwerkt deze in grafieken en tabellen. Aan de hand van de analyse heeft de onderzoeker de bruikbare informatie meegenomen in dit onderzoek.

Niet-gebruikers:

Naast het afnemen van enquêtes onder gebruikers, zijn er ook enquêtes afgenomen onder niet-gebruikers. Deze enquête is te zien in bijlage VII.

Populatie en steekproef

Onder niet-gebruikers valt iedereen in de buurt van de fitplaatsen. Zoals onder het kopje ‘populatie en steekproef’ bij de gebruikers is omschreven is in overleg met het Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving en de gemeente Den Haag bepaald dat per

fitplaats vijftien enquêtes van niet-gebruikers van fitplaatsen moesten worden verzameld en vijftien enquêtes van gebruikers van fitplaatsen.

Meetinstrumenten

De opbouw van de enquête voor niet-gebruikers van de fitplaatsen is op dezelfde manier opgesteld met indien nodig aanpassingen. Resultaten van de enquêtes onder niet-gebruikers kunnen informatie geven voor de beantwoording van deelvraag 7: 'Welke belemmerende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij niet-gebruikers?' en deelvraag 8: 'Wat zijn de wensen en behoeften van niet-gebruikers?'.

Dataverzamelingsmethoden

Om vast te stellen of de ondervraagde een gebruiker of niet-gebruiker is van de fitplaats is dit door middel van een vraag vastgesteld. Niet-gebruikers zijn o.a. omwonenden die op straat ondervraagd zijn/of via een digitale enquête. Om het aantal respondenten te verhogen is er in een straal van circa twee kilometer van de fitplaatsen geënquêteerd in de buurt van winkelcentra, verzorgingscentra en playgrounds.

Data-analyse

Voor de data-analyse is net zoals bij de enquête voor de gebruikers, gebruik gemaakt van het programma SPSS om de gegevens te analyseren en te verwerken.

3.2 Kwalitatieve onderzoeksmethoden

Bij kwalitatief onderzoek gaat het niet om feiten en cijfers, maar meer om de achterliggende informatie, waarbij een beeld wordt geschetst van de wensen, ervaringen, meningen en/of behoeften van de doelgroep (Verhoeven, 2011). In dit onderzoek is kwalitatief onderzoek uitgevoerd door middel van interviews, gesprekken en literatuuronderzoek, welke hieronder staan beschreven.

3.2.1 Interviews en gesprekken

Populatie en steekproef

Voor dit onderzoek heeft allereerst een interview plaatsgevonden met de gemeente Den Haag, om te achterhalen wat de beweegredenen van de gemeente Den Haag zijn om fitplaatsen te faciliteren. Vervolgens is ervoor gekozen om een interview te houden met een medewerker van de Gelderse Sportfederatie, twee leveranciers, een medewerker van de afdeling groenbeheer van de gemeente Den Haag, een medewerker van een health club en een buurtsportcoach. Tot slot hebben ook gesprekken en interviews plaatsgevonden om de tevredenheid, ervaring en beleving over de fitplaatsen van respondenten na te gaan. Er is gestreefd om per fitplaats minimaal één persoon te interviewen uit elke doelgroep. Door middel van observaties en enquêtes is bepaald welke verschillende doelgroepen er per plaats wel of niet gebruik maken van de fitplaatsen, waardoor er kon worden vastgesteld welke doelgroepen geïnterviewd dienden te worden. Doelgroepen die bepaald zijn aan de hand van de observaties zijn: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen, zowel autochtoon als allochtoon.

Meetinstrumenten

Er is gekozen voor gesprekken en (semigestructureerde) interviews met de bovenstaande doelgroepen om voldoende informatie te verzamelen voor de volgende deelvragen:

Deelvraag 1: 'Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag?'

Deelvraag 6: 'Welke belemmerende en bevorderende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij huidige gebruikers?'

Deelvraag 7: 'Welke belemmerende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij niet-

gebruikers?’

Deelvraag 8: ‘Wat zijn de wensen en behoeften van niet-gebruikers?’

Deelvraag 9: ‘Op welke manier kunnen doelgroepen, die inactief zijn, bereikt worden?’

Bij semigestructureerde interviews wordt er aan de hand van een aantal punten geïnterviewd. Deze punten zijn terug te vinden in de topiclijst in bijlage V. Op deze manier is er wel een duidelijke rode draad aanwezig, maar mag er ook op andere punten in worden gegaan. Doordat er gekozen wordt voor deze manier van interviewen is er ondanks structuur ook mogelijkheid tot improvisatie. Indien de situatie het niet toeliet is er bij gesprekken voor gekozen de belangrijkste topics te behandelen.

Dataverzamelmethode

Het eerste semigestructureerde interview is gehouden met medewerkers van de gemeente Den Haag om onder andere in kaart te brengen hoe de fitplaatsen zijn ontstaan, welke doelen de fitplaatsen hebben, op welke (beoogde) doelgroepen zij zich richten, wat de verwachtingen en ambities zijn en hoe zij denken ervoor te zorgen dat doelgroepen die inactief zijn wel gaan sporten op de fitplaatsen. Het tweede semigestructureerde interview is gehouden met een medewerker van de Gelderse Sportfederatie om te achterhalen op welke manier zij outdoor fitnesslocaties vestigen. Dit interview is gedaan via de telefoon en kon niet afgenomen worden. Ter compensatie is, zoals van tevoren afgesproken, achteraf een samenvatting van het gesprek toegezonden aan de betreffende persoon voor (eventuele) op- of aanmerkingen.

Vervolgens zijn er semi-gestructureerde interviews gehouden met twee leveranciers om o.a. te achterhalen wat de huidige afnames van fitnessstoestellen zijn, wat de meest gebruikte fitnessstoestellen zijn, hoe de samenwerking met de afnemer (Gemeente Den Haag) is verlopen en om tips en trucs te verkrijgen voor de optimalisatie van de fitplaatsen. Door middel van een semi-gestructureerd interview met een medewerker van de afdeling groenbeheer van het Haagse Hout in Den Haag is achterhaald op welke manier de fitplaats in de Bosjes van Zanen gerealiseerd is en wat de huidige stand van zaken is. Met de buurtsportcoach van het ‘Ketelveld’ is aan de hand van een semi-gestructureerd interview te situatie op de fitplaats op het ‘Ketelveld’ geanalyseerd.

Om in te schatten wat de ideeën zijn van fitnesscentra in de directe omgeving van de fitplaatsen is gekozen om diverse vragen te stellen aan de health club. Deze vragen zijn gestuurd via de mail omdat een mondelinge afspraak niet mogelijk was.

Tot slot zijn er interviews en gesprekken gehouden met gebruikers en omwonenden in de directe omgeving van de fitplaatsen. Vragen waarop tijdens het interview is ingegaan zijn vragen als: ‘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?’.

Omdat gebruikers van de fitplaatsen vaak geen tijd hadden voor een volledig interview, hebben er gesprekken plaatsgevonden waarbij korte vragen over de beweegredenen en ervaringen aan bod kwamen. Indien de situatie het toeliet hebben semi-gestructureerde interviews plaatsgevonden.

Data-analyse

De verzamelde data van de interviews bestaan uit een geluidsopname en/of een schriftelijke documentatie. Deze verzameling is schriftelijk uitgewerkt en door de onderzoeker geanalyseerd.

3.2.2 Literatuuronderzoek

Door middel van literatuuronderzoek is onderzocht welke doelgroepen de gemeente Den Haag wil bereiken om, in combinatie met het observatieonderzoek een optimaal beeld te vormen van

de beoogde doelgroep(en) om hiermee deelvraag 2 ‘Door welke doelgroepen worden de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag gebruikt?’, te kunnen beantwoorden. Ook voor de beantwoording van de eerste deelvraag: ‘Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag?’ en negende deelvraag: ‘Op welke manier kunnen doelgroepen, die inactief zijn, bereikt worden?’, is gebruik gemaakt van literatuuronderzoek. Tot slot, is door middel van literatuuronderzoek informatie gezocht over de motieven van sport en de manieren van observatie van soortgelijke sportlocaties. Bij literatuuronderzoek wordt er gezocht naar informatie in bestaande literatuur, zoals boeken, tijdschriften, internet en bestaande onderzoeksverslagen. De literatuur die in ieder geval gebruikt is voor dit onderzoek is terug te vinden in de literatuurlijst. Daarnaast zijn er een aantal zoektermen gebruikt om literatuur in diverse databases van o.a. bibliotheken van hogescholen en universiteiten te vinden. De zoektermen die onder andere gebruikt worden, zijn:

- Fitplaatsen Nederland en buitenland
- Gemeente Den Haag
- Motieven sport
- (Maatschappelijke) effecten sport
- Outdoor Fitness Nederland en buitenland
- SOPARC
- SOPLAY
- Trendrapport bewegen en gezondheid
- Criteria beweegvriendelijke omgeving
- Outdoor fitnesslocatie Doetinchem

Voor het onderzoek is ook informatie verkregen door gebruik te maken van onderzoeksgegevens die al door andere onderzoekers zijn verzameld. Er zijn onderzoeksgegevens verkregen uit onderzoeksrapporten die reeds gemaakt zijn, maar ook van andere onderzoekers die momenteel bezig zijn met onderzoeken rondom de fitplaatsen in Den Haag. Om antwoord te kunnen geven op de eerste deelvraag: ‘Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag?’, is er naast literatuuronderzoek gebruik gemaakt van secundaire analyse. Er is gekeken of er onderzoeksgegevens verkregen konden worden van andere fitplaatsen buiten Den Haag, om te onderzoeken welke functies deze plekken hebben. Daarnaast kunnen door het analyseren van onderzoeken bij andere fitplaatsen en/of outdoor fitnesslocaties zoals de outdoor fitnesslocatie in Doetinchem, gegevens worden verzameld die kunnen bijdragen aan de andere deelvragen en hiermee uiteindelijk de hoofdvraag. Tot slot is onderzocht op welke manier andere gemeenten ervoor gezorgd hebben dat doelgroepen die nog niet actief waren op de fitplaatsen, actief worden.

Documenten en verslagen die onder andere gebruikt zijn, zijn:

- Onderzoek sportdeelname 2010: Hagenaars en Sport (gemeente Den Haag)
- Onderzoek outdoor fitnesslocatie Doetinchem (Gelderse Sportfederatie, Arnhem)
- Een toekomst voor outdoor fitness in Nederland? (Groningen/Amsterdam: Sport Management Institute/DSP-groep BV)

3.3 Deelvragen per methoden

In de tabel hieronder is weergegeven welke deelvragen bij welke methoden horen:

Methoden		Deelvragen
Kwantitatieve methoden	Observatieonderzoek	1. Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag? 2. Door welke doelgroepen worden de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag gebruikt? 3. In welke mate wordt er gebruikt gemaakt van de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag? 4. Welke activiteiten worden op de fitplaatsen uitgevoerd?
	Surveyonderzoek	2. Door welke doelgroepen worden de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag gebruikt? 3. In welke mate wordt er gebruikt gemaakt van de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag? 5. Hoe wordt het gebruik van de fitplaatsen door de gebruikers ervaren? 6. Welke belemmerende en bevorderende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij huidige gebruikers? 7. Welke belemmerende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij niet-gebruikers? 8. Wat zijn de wensen en behoeften van niet-gebruikers?
Kwalitatieve methoden	Semigestructureerde interviews	1. Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag? 6. Welke belemmerende en bevorderende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij huidige gebruikers? 7. Welke belemmerende factoren zijn er voor het gebruik van fitplaatsen bij niet-gebruikers? 8. Wat zijn de wensen en behoeften van niet-gebruikers? 9. Op welke manier kunnen doelgroepen, die inactief zijn, bereikt worden?
	Literatuuronderzoek	1. Wat is de huidige situatie van de fitplaatsen in Den Haag? 2. Door welke doelgroepen worden de huidige zeven fitplaatsen in Den Haag gebruikt? 9. Op welke manier kunnen doelgroepen, die inactief zijn, bereikt worden?

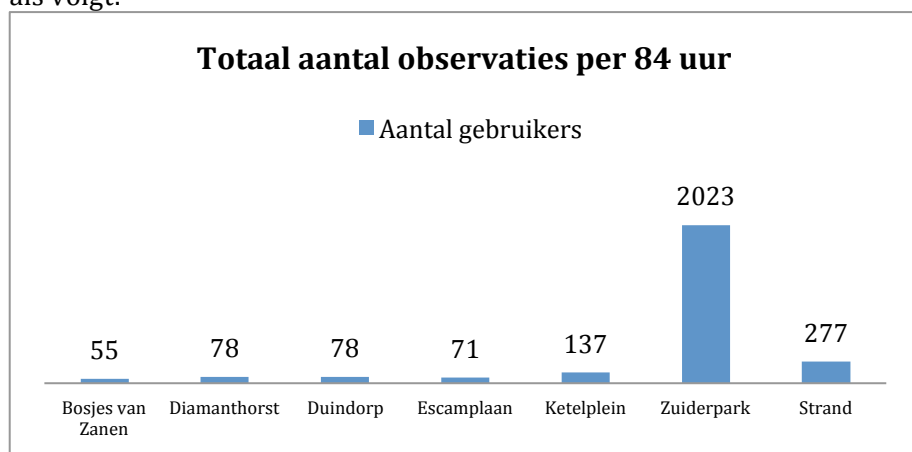
Figuur III Methoden en deelvragen

4.0 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste resultaten van het bezoek en de observaties van de zeven fitplaatsen in Den Haag weergegeven, waarbij een verdeling wordt gemaakt tussen de meest gebruikte fitplaatsen (Zuiderpark), enigszins gebruikte fitplaatsen (Ketelplein en Strand) en nauwelijks gebruikte fitplaatsen (Escamplaan, Bosjes van Zanen, Duindorp en Diamanthorst) in Den Haag. Allereerst is hieronder een totaal overzicht weergegeven. Vanaf bijlage VIII zijn alle resultaten per fitplaats te vinden. Aan de hand van interviews met gebruikers en niet-gebruikers van de fitplaatsen is geprobeerd te achterhalen hoe de fitplaatsen worden ervaren en wat beweegredenen zijn om wel of niet gebruik te maken van de fitplaats. Verder hebben omwonenden en gebruikers van de fitplaatsen door middel van het invullen van een vragenlijst hun ervaringen met de fitplaatsen gedeeld.

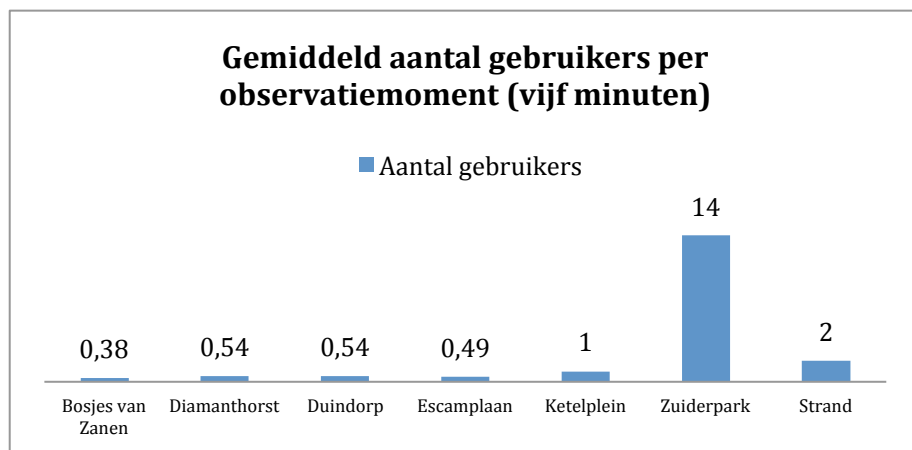
4.1 Fitplaatsen in Den Haag

In totaal zijn er in Den Haag zeven fitplaatsen te vinden, welke verspreid zijn over heel Den Haag. Gedurende het onderzoek hebben er 1008 (144 x 7) observaties plaatsgevonden verdeeld over zeven fitplaatsen in Den Haag. In totaal zijn er 2719 personen geobserveerd. De verdeling is als volgt:



Tabel I Aantal geobserveerden per fitplaats per 144 uur

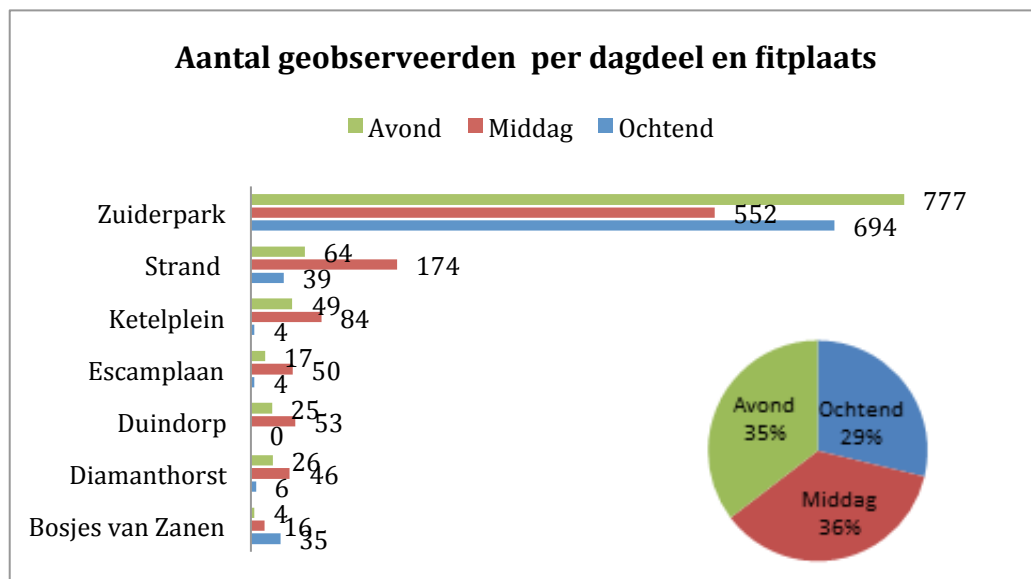
Te zien is dat Zuiderpark overduidelijk de meeste geobserveerde gebruikers heeft, gevolgd door het Strand en Ketelveld. Het aantal geobserveerde gebruikers bij Diamanthorst, Duindorp en Escamplaan is ongeveer gelijk. Bosjes van Zanen heeft de minste geobserveerde gebruikers.



Tabel II Gemiddeld aantal gebruikers per observatiemoment

In de tabel hierboven is weergegeven wat het gemiddeld aantal personen is op de fitplaats per vijf minuten. Te zien is dat alleen bij 'Zuiderpark' veel gebruikers zijn. Voor de rest van de resultaten zal gebruik worden gemaakt van het totaal aantal observaties, welke in tabel II is weergegeven.

In de twee tabellen hieronder is het totaal aantal observaties per dagdeel en fitplaats weergegeven. Te zien is dat het percentage observaties in de middag en avond nauwelijks van elkaar verschilt. Het percentage observaties van fitplaatsen is in de ochtend het laagst.



Geobserveerden per dagdeel en fitplaats	N = 782, %(n)	N = 975, n(%)	N = 962, n(%)
	Ochtend	Middag	Avond
Zuiderpark	694 (88,8)	552 (56,6)	777 (80,8)
Strand	39 (5,0)	174 (17,9)	64 (6,7)
Ketelveld	4 (0,5)	84 (8,6)	49 (5,1)
Escamplaan	4 (0,5)	50 (5,1)	17 (1,8)
Duindorp	0 (0)	53 (5,4)	25 (2,6)
Diamanthorst	6 (0,8)	46 (4,7)	26 (2,7)
Bosjes van Zanen	35 (4,5)	16 (1,6)	4 (0,4)

Tabel III Aantal geobserveerden per dagdeel en fitplaats

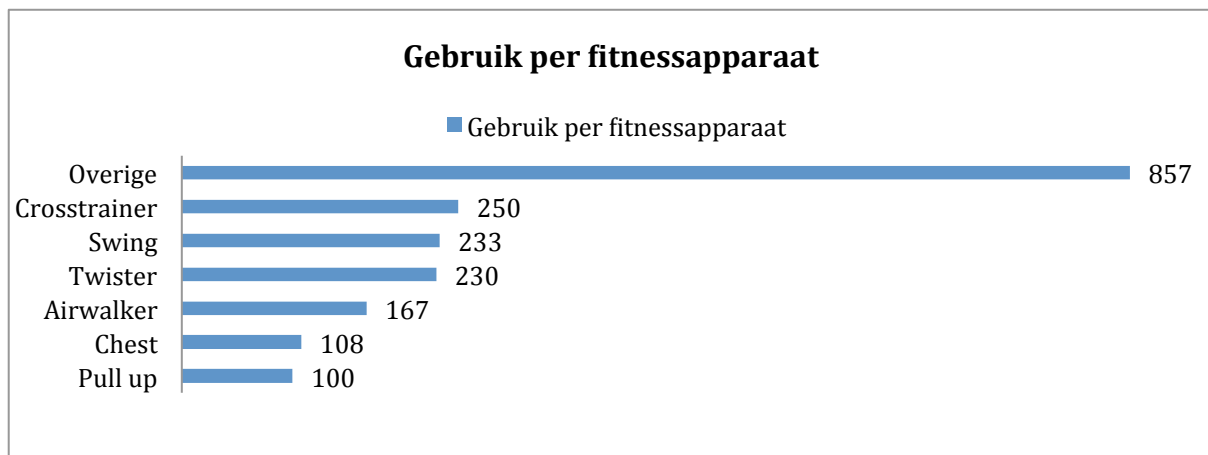
In de tabel hieronder is een totaal overzicht gemaakt van de geobserveerden van fitplaatsen. Te zien is dat het percentage mannen en vrouwen bijna aan elkaar gelijk is. Het percentage volwassenen in de leeftijd van 21 tot 55 jaar op de fitplaatsen het hoogst, gevolgd door kinderen in de leeftijd tot 12 jaar. Het aantal allochtone geobserveerden is bijna vier keer zoveel als het aantal autochtone gebruikers.

Karakteristieken gebruik fitplaats	N = 2719, (%)
Geslacht	
Man	44
Vrouw	56
Etniciteit	
Autochtoon	22
Allochtoon	78

Leeftijd	
Kinderen (<12)	30
Jongeren (>13-20)	10
Volwassenen (>21-54)	47
Ouderen (<55)	13

N, aantal geobserveerden Tabel IV Overzicht totaal aantal geobserveerden fitplaatsen

In de volgende tabel is het totale gebruik van de fitnessapparaten weergegeven. Te zien is dat 'overige' het hoogst scoort, gevolgd door de crosstrainer, twister, swing en airwalker. Onder overige worden eigen oefeningen verstaan, zoals sit-ups, squats en push-ups. Ook het inactief zijn wordt onder 'overige' verstaan. In bijlage VIII 'Fitplaatsen – algemeen', is de volledige lijst met het gebruik van de fitnessapparaten weergegeven en de lijst van het gebruik per leeftijdsgroep.



Tabel V Gebruik per fitnessapparaat

Buiten dat er is gekeken naar de gebruikers zelf en de activiteiten die worden uitgevoerd, is er ook gekeken in hoeverre gebruikers, gebruik maken van het instructiebord. In totaal maken 29 gebruikers (1,06%) gebruik van het instructiebord.

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

4.1.1 Speelweide – Zuiderpark

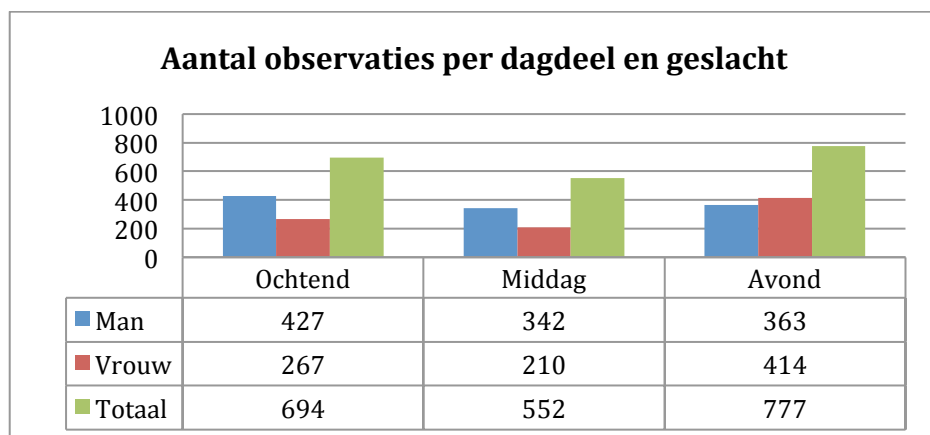
Omdat bij de fitplaats 'Speelweide' in het Zuiderpark de meeste gebruikers zijn geobserveerd, wordt deze als eerste in de resultaten genoemd. In bijlage IX zijn alle resultaten van de observaties te vinden. Vervolgens zijn de resultaten van de fitplaatsen 'Strand' en 'Ketelplein' weergegeven omdat bij deze fitplaatsen de op een na meeste gebruikers zijn geobserveerd. Tot slot zijn de overige fitplaatsen genoemd, waarbij nauwelijks gebruikers zijn geobserveerd. Resultaten die niet in dit hoofdstuk zijn genoemd, zijn terug te vinden vanaf bijlage IX en zijn gerangschikt per fitplaats.

Observaties:

In totaal hebben er tijdens de observatie bij de fitplaats 'Zuiderpark', 2023 observaties van activiteiten plaatsgevonden, verdeeld over twaalf uur. Bij elke observatie waren mensen

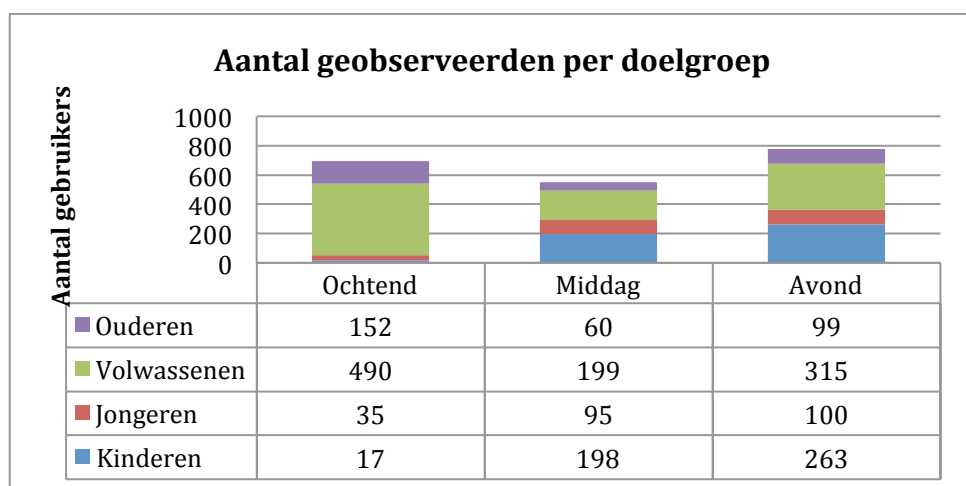
aanwezig. Observaties hebben plaatsgevonden op maandag, woensdag, donderdag en zaterdag. Vierendertig procent gebruikt de fitplaats in de ochtend. Zevenentwintig procent van de gebruikers maakt in de middag gebruik van de fitplaats en negenendertig procent maakt in de avond gebruik van de fitplaats. Gedurende de observaties zijn er 2023 personen gebruikers van fitplaatsen geobserveerd. Gemiddeld zijn er elke vijf minuten veertien personen aanwezig op de fitplaats.

In de tabel hieronder is te zien hoeveel personen er per dagdeel geobserveerd zijn geweest, gesorteerd op geslacht. 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 hebben plaatsgevonden tussen 18:00-21:00 uur. Te zien is dat het aantal gebruikers erg hoog is. Daarnaast is te zien dat in de ochtend en middag meer mannen actief zijn op de fitplaats, en in de avond meer vrouwen.



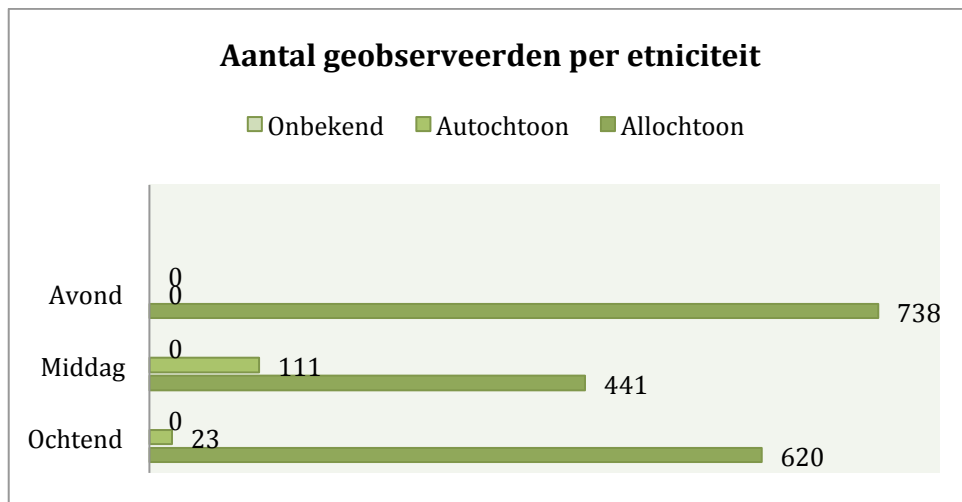
Tabel VII Aantal observaties per dagdeel en geslacht (Zuiderpark)

In de tabel hieronder is het aantal gebruikers per doelgroep weergegeven. Te zien is dat er gedurende elk dagdeel, vier doelgroepen gebruik maken van de fitplaats. In de ochtend is het aantal kinderen en jongeren het laagst. In de avond is het aantal kinderen en jongeren het hoogst. In de ochtend is het merendeel van de gebruikers volwassenen, gevolgd door ouderen. In de middag is het merendeel van de gebruikers kinderen en volwassenen. In de middag zijn de ouderen het minst actief.



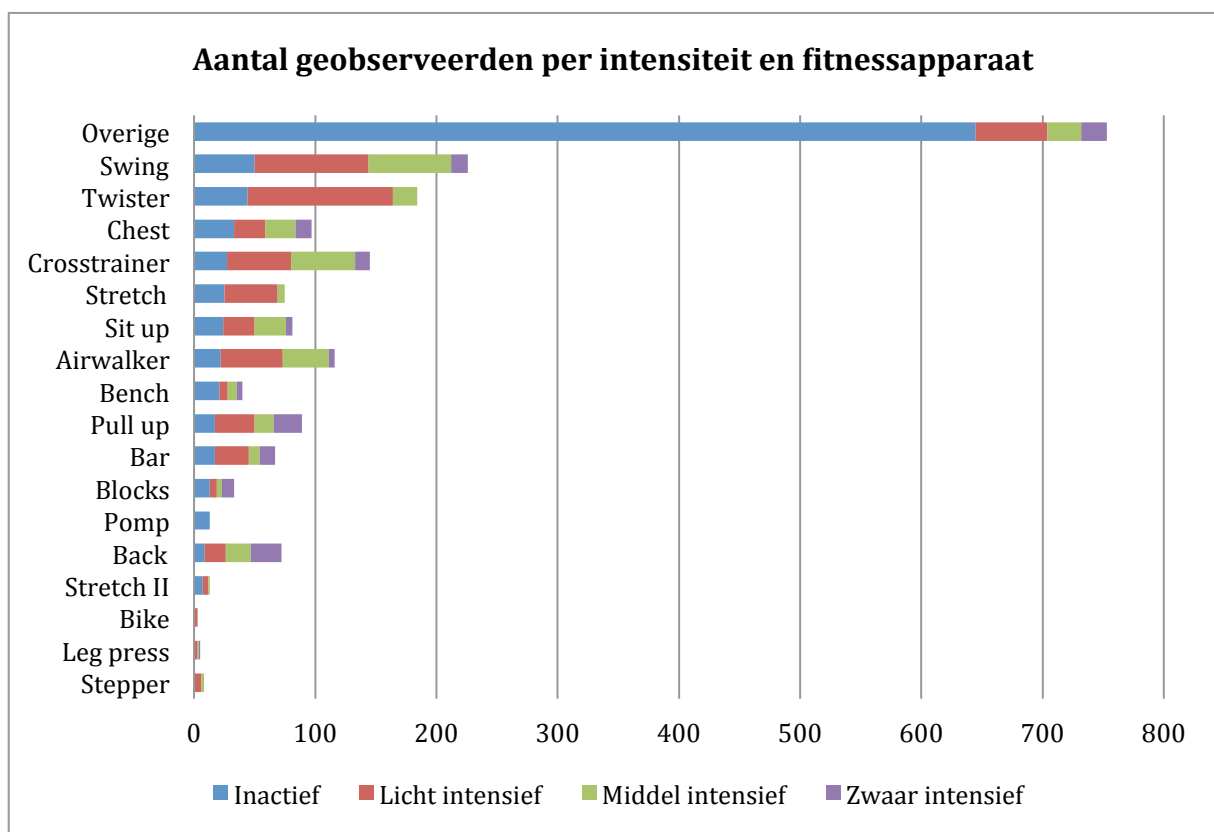
Tabel VIII Aantal geobserveerden per doelgroep (Zuiderpark)

In de tabel hieronder is het aantal gebruikers per etniciteit weergegeven, waarbij onderscheid is gemaakt tussen autochtone en allochtone gebruikers. Te zien is dat het merendeel van de gebruikers van allochtone afkomst is. Autochtonen maken veelal in de middag gebruik van de fitplaats.



Tabel IX Aantal geobserveerden per etniciteit (Zuiderpark)

In de tabel hieronder is het aantal gebruikers weergegeven per intensiteit en fitnessapparaat. Te zien is dat de meeste activiteiten onder het kopje 'overige' vallen. Hierbij wordt het inactief zijn ook meegerekend. De pull up en de back worden het meest zwaar intensief gebruikt, de swing wordt het meest middel intensief gebruikt en de twister het meest licht intensief.



Tabel X Aantal geobserveerden per intensiteit en fitnessapparaat (Zuiderpark)

Gebruikers en niet-gebruikers

Tijdens de gesprekken met gebruikers en niet-gebruikers vormde communicatie vaak een probleem. Niet-gebruikers van de fitplaats geven aan al andere activiteiten te doen, zoals hardlopen, nordic walking en wandelen. Dit vinden de personen vaak al voldoende. Naast deze sporten zouden er ook groepen zijn die op de grasvelden aan Japanse martial arts doen.

Een begeleidster van een nordic walking groep geeft aan dat zij met haar groep gebruik zou kunnen maken van de fitplaats, maar dat dit niet haar voorkeur heeft. Omdat er maar een 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 geeft 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 geeft aan geen gebruik te maken van de fitplaats, omdat de persoon niet van fitnessen houdt. Daarnaast vond ze 's avonds sporten onveilig en deed ze al genoeg andere activiteiten.

Gebruikers van fitplaatsen hebben een aantal suggesties ter verbetering 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 geven 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 allochtone man 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 vertelt 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 apparaten die op de fitplaatsen staan vindt hij goed. Hij vindt het wel jammer dat er door veel mensen verkeerd gebruik wordt gemaakt van de apparaten. Een oplossing hiervoor zou een bord zijn met instructies. De man geeft 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 apparaten gebruikt moesten worden.

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

De man geeft aan dat een aantal apparaten (bijvoorbeeld de pomp en de twister) buiten gebruik zijn. 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 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 geeft 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 allochtone vrouw 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 geeft aan dat zowel in de winter als in de zomer er veel gebruik gemaakt wordt van de fitplaats in Zuiderpark. De apparaten vindt ze goed, maar ze zou graag willen weten welke spieren met welk apparaat getraind worden. De vrouw kent de andere fitplaatsen in Den Haag niet. Tot slot geeft 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 sport meestal drie keer per week op de fitplaats en dan vooral in de avond. Hij geeft 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 vindt hij dat er meer variatie in het aanbod mag komen. De man ziet 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”

4.1.2 Strand en Ketelveld

De fitplaatsen ‘Strand’ en ‘Ketelveld’ worden in vergelijking tot de fitplaats ‘Speelweide’ enigszins gebruikt. Hieronder zijn de belangrijkste bevindingen weergegeven. In bijlage X en XI zijn alle resultaten van de observaties te vinden.

Observaties:

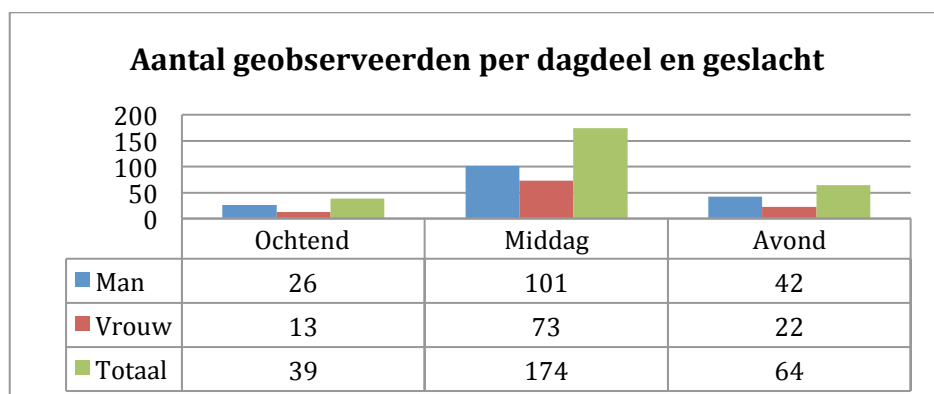
In totaal hebben er bij de fitplaats ‘Strand’, 352 observaties en bij de fitplaats ‘Ketelveld’ 241 observaties van activiteiten plaatsgevonden, verdeeld over twaalf uur. Observaties hebben plaatsgevonden op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, zaterdag en zondag. Tijdens de observaties op het ‘Strand’ waren veelal kinderen, toeristen en af en toe sporters aanwezig. Gedurende de observaties op het ‘Ketelplein’ waren er veel kinderen en jongeren aan het spelen en sporten op het plein. In de namiddag was er een buurtsportcoach aanwezig.

Bij het ‘Strand’ zijn 277 personen gebruikers van fitplaatsen geobserveerd. Bij het ‘Ketelplein’ lag dit aantal op 137 personen. Bij het ‘Strand’ gebruikt veertien procent de fitplaats in de ochtend. Drieënzestig procent van de gebruikers maakt in de middag gebruik van de fitplaats en drieëntwintig procent maakt in de avond gebruik van de fitplaats. Bij het ‘Ketelplein’ gebruikt zes procent de fitplaats in de ochtend. Eenenzestig procent van de gebruikers maakt in de middag gebruik van de fitplaats en zesendertig procent maakt in de avond gebruik van de fitplaats.

In de tabel hieronder is te zien hoeveel personen er per dagdeel aanwezig zijn geobserveerd, gesorteerd op geslacht. De observaties bij het ‘Strand’ in de ochtend hebben plaatsgevonden tussen 08:00-11:35 uur, de observaties in de middag tussen 13:10-17:55 uur en de observaties in de avond hebben plaatsgevonden tussen 18:00-20:55 uur. Bij het ‘Ketelplein’ hebben de observaties in de ochtend plaatsgevonden tussen 07:55-11:40 uur, de observaties in de middag tussen 13:00-17:55 uur en de observaties in de avond hebben plaatsgevonden tussen 19:00-21:00 uur. In de tabel hieronder is te zien dat het aantal mannelijke gebruikers op elk dagdeel

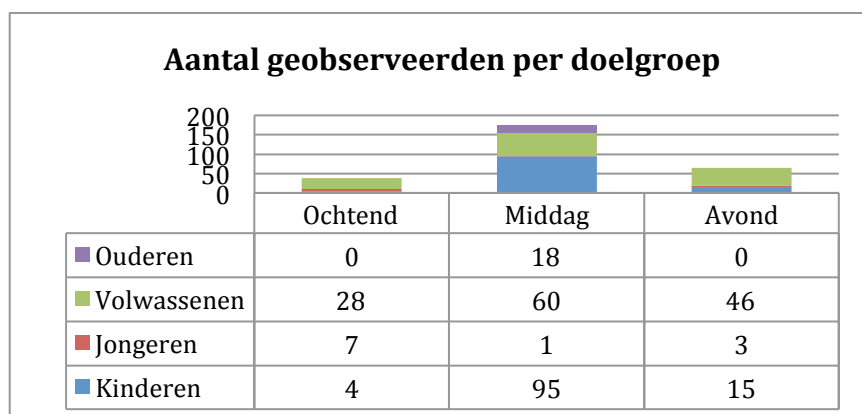
hoger is dan het aantal vrouwelijke gebruikers. In de middag wordt het meest gebruik gemaakt van de fitplaats, gevolgd door de avond.

De fitplaats 'Ketelplein' wordt in de middag het meest gebruikt. In de ochtend maakt er nauwelijks iemand gebruik van de fitplaats. Het verschil tussen het aantal mannen en vrouwen is groot. In de ochtend zijn er alleen vrouwen aanwezig geweest. In de middag en avond waren er meer mannen dan vrouwen aanwezig. Het totale overzicht is in bijlage XI weergegeven.



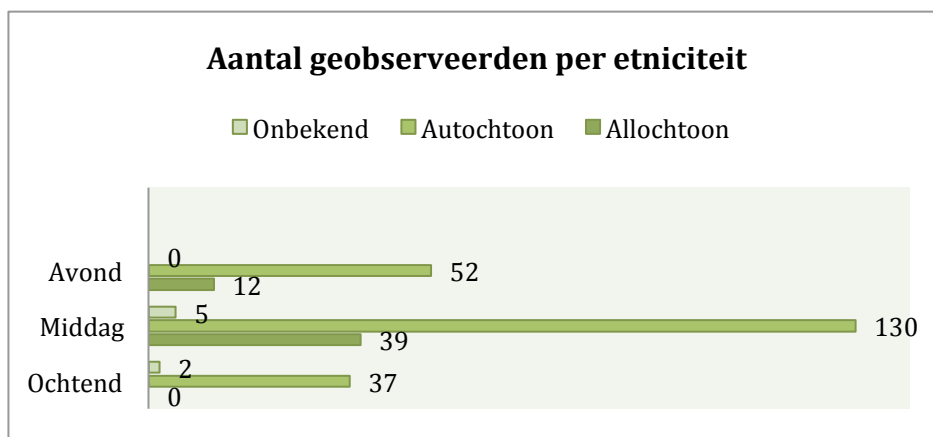
Tabel XI Aantal geobserveerden per dagdeel en geslacht (Strand)

In de tabel hieronder is het aantal geobserveerden van het 'Strand' per doelgroep weergegeven. Te zien is dat in de middag de fitplaats door vier doelgroepen wordt gebruikt. Ouderen maken alleen gebruik van de fitplaats in de middag. Zichtbaar is dat het aantal kinderen in de middag het hoogst is. In de avond zijn er meer volwassenen dan kinderen. Bij de fitplaats 'Ketelplein' is te zien dat in de ochtend en middag het merendeel van de gebruikers kinderen is. In de avond zijn er meer volwassenen en jongeren. Er wordt geen gebruik gemaakt van de fitplaats door ouderen.



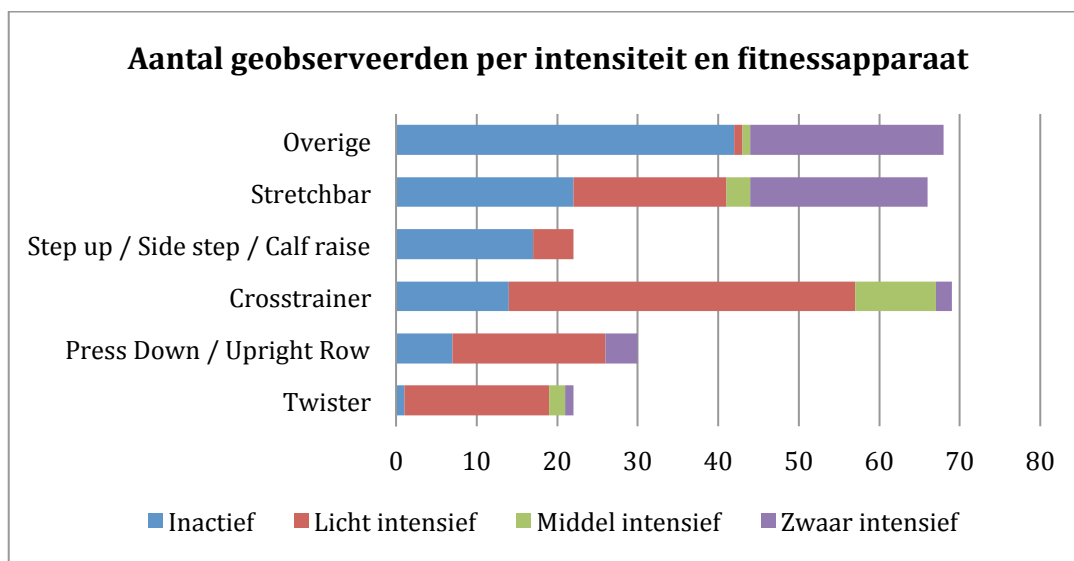
Tabel XII Aantal geobserveerden per doelgroep (Strand)

In de tabel hieronder is het aantal geobserveerden van het 'Strand' per etniciteit weergegeven, waarbij onderscheid is gemaakt tussen autochtone gebruikers en allochtone gebruikers. Over het algemeen wordt de fitplaats meer gebruikt door autochtonen dan door allochtonen. Bij de fitplaats 'Ketelplein' is te zien dat er meer allochtone gebruikers zijn dan autochtone gebruikers. In de avond zijn bijvoorbeeld alleen maar allochtonen. In de ochtend zijn er echter alleen autochtonen.



Tabel XIII
Aantal
geobserveerden
per etniciteit
(Strand)

In de tabel hieronder is het aantal geobserveerden van het 'Strand' weergegeven per intensiteit en fitnessapparaat. Te zien is dat er veel apparaten zwaar intensief worden gebruikt. Met name de 'stretchbar' en 'overige', zoals eigen oefeningen, worden zwaar intensief uitgevoerd. De 'step up' wordt voor het merendeel inactief gebruikt. Bij de fitplaats 'Ketelplein' wordt alleen de 'back press' zwaar intensief gebruikt. De 'stammen' en de 'spinpaal' worden het meest gebruikt.



Tabel XIX Aantal geobserveerden per intensiteit en fitnessapparaat (Strand)

Een personal trainer maakt tijdens haar trainingen op het strand van Scheveningen gebruik van de apparaten op de fitplaats samen met eigen materiaal. Ze kent alle fitplaatsen in Den Haag en vindt het jammer dat er nauwelijks gebruik van wordt gemaakt. De vrouw geeft aan dat er een keer iemand voor de promotie was geweest, maar dat er niemand aanwezig was. Volgens haar is gebrek aan promotie het grootste probleem.

Een health club in de directe omgeving maakt geen gebruik van de fitplaatsen in Den Haag en gaat hier ook geen gebruik van maken omdat daar 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.

Op de fitplaats 'Ketelplein' heeft er een gesprek plaatsgevonden met een allochtone jongen en heeft er een interview plaatsgevonden met een buurtsportcoach. De allochtone jongen was aan het spelen in de speeltuin naast de fitplaats en vertelde dat er maar heel weinig gebruik wordt gemaakt van de fitplaats. Hij geeft 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 Ketelveld.

“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 apparaten 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 zegt dat hij niet zelf apparaten 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. Op de vraag waarom hier andere apparaten staan dan op andere fitplaatsen wist hij niet heel goed antwoord te geven. Hij gaf aan dat de gemeente offertes aanvraagt bij verschillende instanties.

4.1.3 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. In totaal ligt het aantal gebruikers per 144 uur tussen de vijftig en tachtig (geobserveerden). Hieronder zijn de belangrijkste bevinden weergegeven. In bijlage XII, XIII, XIV, XV zijn alle resultaten van de observaties te vinden.

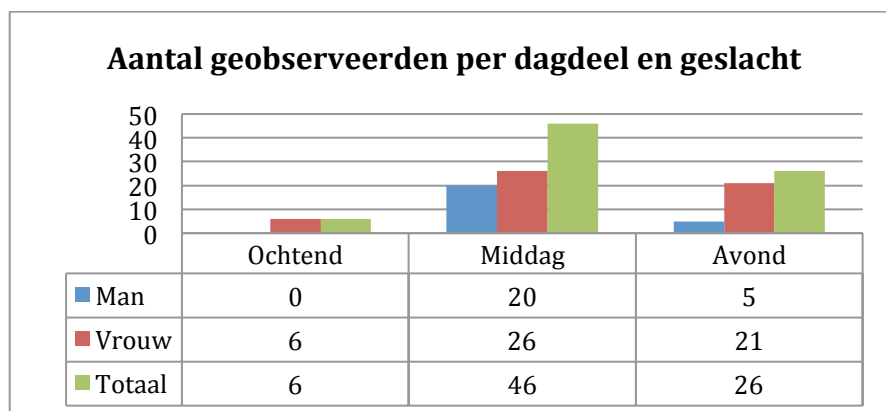
Observaties:

In totaal hebben er bij de fitplaats 'Diamanthorst' 192 observaties van activiteiten plaatsgevonden, bij fitplaats 'Escamplaan' 187 observaties, bij fitplaats 'Duindorp' 200 observaties en bij fitplaats 'Bosjes van Zanen' 174 observaties van activiteiten plaatsgevonden, verdeeld over twaalf uur.

De verhouding van het gebruik in de ochtend, middag en avond is op de drie fitplaatsen als volgt: (Figuur III Verhouding drie fitplaatsen)

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

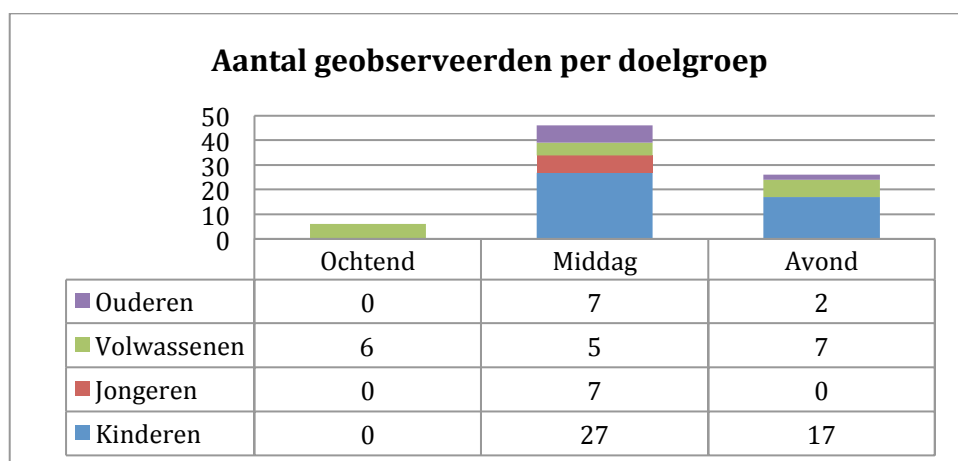
Te zien in dat de fitplaatsen 'Diamanthorst', 'Escamplaan' en 'Duindorp' in de ochtend het minst worden gebruikt en in de middag het meest. De fitplaats 'Bosjes van Zanen' wordt daarentegen het meest gebruikt in de ochtend. In de tabel hieronder is te zien hoeveel personen er per dagdeel geobserveerd zijn bij de fitplaats 'Diamanthorst', gesorteerd op geslacht. Te zien is dat er meer vrouwen actief zijn op de fitplaats dan mannen.



Tabel XVIII Aantal geobserveerden per dagdeel en geslacht (Diamanthorst)

De fitplaats 'Escamplaan' wordt in de ochtend alleen gebruikt door mannen. In de middag wordt de fitplaats 'Escamplaan' meer gebruikt door mannen dan door vrouwen, in tegenstelling tot de fitplaats 'Duindorp', waar in de middag meer vrouwen actief zijn. In de avond is de verhouding van mannen en vrouwen op beide fitplaatsen het tegenovergestelde. Bij de fitplaats 'Bosjes van Zanen' zijn er in de ochtend meer vrouwen dan mannen. In de middag neemt het aantal mannen toe en daalt het aantal vrouwelijke gebruikers van de fitplaats. Ook in de avond zijn er meer mannen dan vrouwen aanwezig.

In de tabel hieronder is het aantal geobserveerden van de fitplaats 'Diamanthorst' per doelgroep weergegeven. Te zien is dat er in de ochtend alleen volwassenen aanwezig zijn op de fitplaats. In de middag varieert het aantal doelgroepen meer, maar het overgrote deel is kind. Jongeren komen alleen in de middag naar de fitplaats.



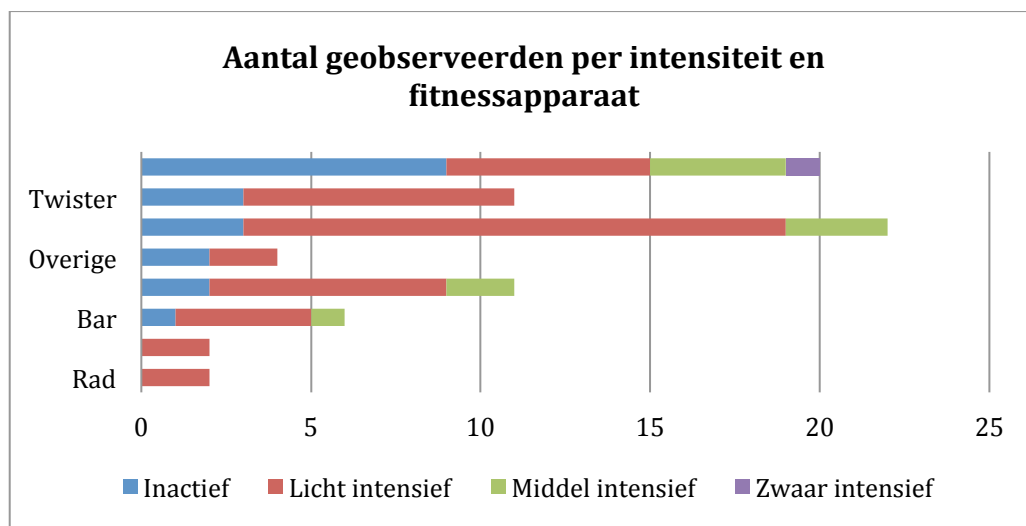
Tabel XIX Aantal geobserveerden per doelgroep (Diamanthorst)

In tegenstelling tot de tabel hierboven, wordt de fitplaats 'Escamplaan' in de ochtend en middag alleen gebruikt door kinderen. In de avond wordt de fitplaats meer gebruikt door jongeren en

volwassenen. Er hebben geen ouderen gesport op de fitplaats tijdens de observaties. Ook bij de fitplaats 'Duindorp' is het merendeel van de gebruikers kinderen, gevolgd door volwassenen. Het aantal jongeren en ouderen is het laagst. Er komen geen jongeren naar de fitplaats 'Bosjes van Zanen'. Daarnaast zijn er geen kinderen die in de avond gebruik maken van de fitplaats en is het aantal ouderen en volwassenen nihil.

Vervolgens is er naar de etniciteit gekeken van de gebruiker, waarbij onderscheid is gemaakt tussen autochtone gebruikers en allochtone gebruikers. In de middag is het aantal allochtone en autochtone gebruikers van de fitplaats 'Diamanthorst' gelijk. In de ochtend ligt het percentage allochtone gebruikers op 100 procent. In de avond ligt het aantal allochtone gebruikers daarentegen op 7,7 procent. Bij de fitplaats 'Escamplaan' zijn er in de ochtend meer autochtone gebruikers (75%) dan allochtone gebruikers. In de middag en avond is dit omgekeerd. In de middag is het percentage allochtonen 60% en in de avond is het percentage allochtonen 53%. Bij de fitplaats 'Duindorp' zijn zowel in de middag als in de avond meer autochtone gebruikers dan allochtone gebruikers. In de middag ligt het percentage autochtonen op 74%. In de avond ligt het percentage autochtone gebruikers op 86%. Bij de fitplaats 'Bosjes van Zanen' zijn alleen autochtonen geobserveerd.

Tot slot is in de tabel hieronder het aantal gebruikers van de fitplaats 'Diamanthorst' weergegeven per intensiteit en fitnessapparaat. Te zien is dat de 'airwalker' en de 'bike' het meeste worden gebruikt. De bike is het enige apparaat dat zwaar intensief wordt gebruikt.



Tabel XX Aantal geobserveerden per intensiteit en fitnessapparaat (Diamanthorst)

Bij de fitplaats 'Escamplaan' wordt het apparaat 'hip' het meest gebruikt, maar op een inactieve manier. De airwalker wordt het meest licht intensief gebruikt en de handbike het meest middel intensief. Ook bij de fitplaats 'Duindorp' wordt de airwalker het meest gebruikt op een licht intensieve intensiteit. Er zijn geen apparaten die zwaar intensief worden gebruikt. Bij de fitplaats 'Bosjes van Zanen' wordt de 'crosstrainer' op alle niveaus het meest gebruikt. De 'Boxes' worden het meest zwaar intensief gebruikt.

Gebruikers en niet-gebruikers

Gedurende de observaties hebben er een aantal gesprekken/interviews plaatsgevonden met gebruikers en niet-gebruikers van de fitplaatsen. Het eerste interview op de fitplaats 'Diamanthorst' heeft plaatsgevonden 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 woont in de buurt. De mevrouw heeft misschien wat gezien aan promotiemateriaal over de

fitplaatsen, maar wist het niet meer zeker. Het Diamanthorst was vernieuwd vergeleken met de oude en ook verbeterd. 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 het was niks. Ze kon de apparatuur aanwijzen waarvan onderdelen misten, waarna ze vermeldde dat deze onderdelen nooit geleverd waren.

“De toestellen voelen niet voor ‘mij’, het voelt alsof ze meer bedoeld zijn voor jongere 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 heeft ook plaatsgevonden 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 van durven maken van de apparaten. Als haar begeleiders haar (en haar groep) hen mee zouden nemen naar de fitplaats zou zij wel meewillen, vooral als hen dan voorgedaan werd hoe de apparaten veilig gebruikt konden worden.

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

Kinderen geven aan weleens te spelen op de fitplaats, maar zien eigenlijk nooit iemand echt sporten. Tot slot geeft 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.

Op de fitplaats ‘Escamplaan’ hebben geen interviews plaatsgevonden met gebruikers. Gesprekken met niet-gebruikers waren veelal lastig i.v.m. communicatie. Een Turks echtpaar geeft aan dat zij geen gebruik maken van de fitplaats omdat de apparaten ‘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 zien eigenlijk nooit iemand op de fitplaats, behalve kinderen ‘s avonds en in het weekend. Ze sport zelf al twee keer per week in de sportschool, ondanks een blessure aan haar nek. Mede door haar blessure maakt 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”

Een buurtbewoner in de wijk Duindorp geeft aan 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 maakt 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 (seniorenflat 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 sport niet (intensief) op de fitplaats, omdat deze persoon last heeft van zwakke benen. Soms maakt de vrouw even gebruik van de apparaten voor plezierbeleving, maar ze maakt geen gebruik van het instructiebord. Een andere vrouw geeft aan geen interesse te hebben om te sporten op de fitplaats, ook niet als er een cursus aangeboden zou worden. De vrouw vindt de locatie niet geschikt.

***- "Waarom is deze fitplaats (bedoeld voor senioren) niet bij het buurtcentrum geplaatst?"
"Daarnaast is er veel concurrentie met de nieuwe speelplaats in de duinen"***

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

"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. Hij wist niet dat er meerdere fitplaatsen waren (behalve die in het Zuiderpark). De persoon 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, dan was dat bord toch wel handig. Hij mist toch wel een hometrainer, spinner en een fiets voor meer cardio-oefeningen. De crosstrainer vond hij een goed apparaat, alleen zou het beter zijn als deze versteld zou kunnen worden

"Zouden deze apparaten 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 mindergeschikt 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 fitplaatsen. In de middag zijn er wel kinderen en in de avond hangjongeren, maar het wordt niet gebruikt door de doelgroep waar het voor gemaakt is. Daarnaast geven zij aan dat er in de buurt nog een grote speeltuin is, waar meer gebruik van gemaakt wordt.

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 geven 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 geven aan vaak in de ochtend mensen op de apparaten 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 apparaten gebruikt.

"Wij gebruiken de fitplaats niet intensief en ook niet frequent" "Sommige apparaten zijn te zwaar voor ons"

Een tweede geïnterviewde gaf aan vaak een wandeling door het bos te maken, maar geen gebruik te maken van de fitplaats. Ze heeft 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 probeert zeker 1 a 2 keer in de week naar fitplaats te komen. Hij vindt dat er mooie apparaten 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 kent naast Bosjes van Zanen ook de fitplaats op het strand. De fitplaatsen vindt hij een goed initiatief en hij hoopt ook zeker dat deze blijven bestaan. Wel geeft hij aan graag apparaten te hebben, zoals een pull up, back en een buikspierapparaat.

“Een probleem is zeker de bekendheid. Misschien is het een idee voor fitnessgroepen?”

4.2 Vragenlijst

4.2.1 Gebruikers

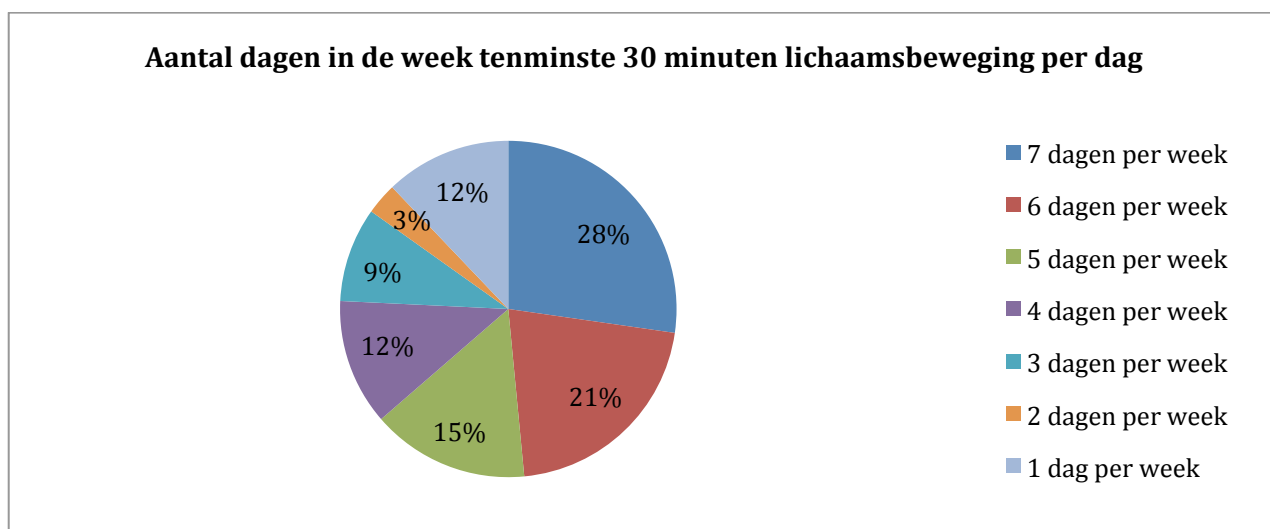
In totaal hebben tweeëndertig respondenten de vragenlijst ingevuld voor gebruikers. Respondenten zijn geboren tussen 1950-2001. In totaal hebben 13 mannen en 17 vrouwen de vragenlijst ingevuld. Van de respondenten heeft 6% een chronische aandoening en 3% een lichamelijke beperking. De etniciteit is als volgt:

14x	Nederlandse	1x	Amerikaanse	2x	Surinaams
4x	Turkse	2x	Antilliaanse	4x	Anders
3x	Marokkaanse				

Opvallende resultaten uit de enquêtes zijn:

- 88% van de ondervraagden vindt de fitplaats een aanwinst voor de buurt
- Alle respondenten ondervinden niet meer overlast sinds de aanleg van de fitplaats
- 53% van de respondenten heeft nieuwe contacten opgedaan door de aanleg van de fitplaats
- 66% van de respondenten geeft aan veel bekenden te ontmoeten op de fitplaats
- 34% van de respondenten geeft aan meer te sporten door de aanleg van de fitplaats
- Een kwart van de respondenten geeft aan nu op de fitplaats te sporten in plaats van het doen van andere sportieve activiteit
- 22% van de respondenten geeft aan dat ze weleens andere gebruikers moeten vragen om plaats te maken om zelf te kunnen bewegen op de fitplaats

In de tabel hieronder is weergegeven hoeveel procent van de gebruikers aan de beweegnorm voldoet van tenminste vijf dagen in de week, 30 minuten lichaamsbeweging per dag. Te zien is dat 64% van de gebruikers voldoet aan de norm. 36% procent voldoet niet aan de beweegnorm.

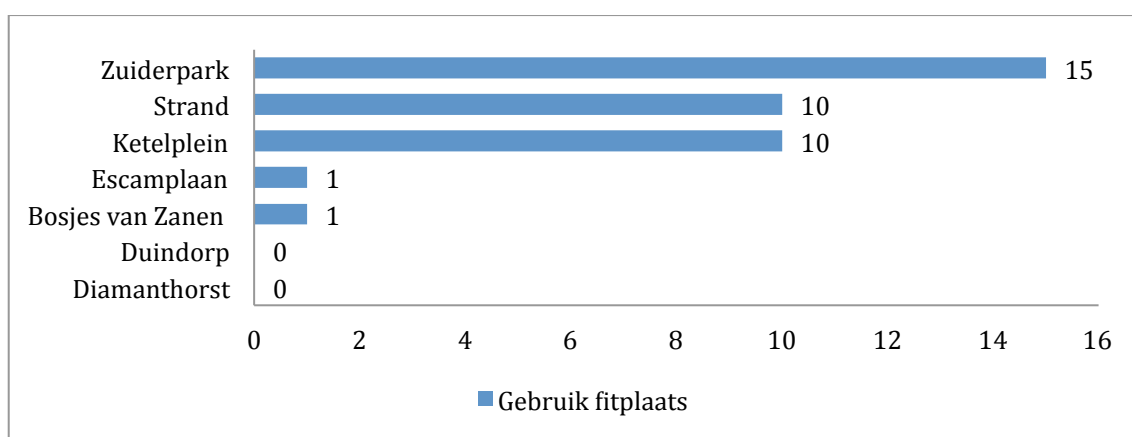


Tabel XXIV Aantal dagen in de week tenminste 30 minuten lichaamsbeweging per dag

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 een fitplaats.

De duur van de activiteit varieert van korter dan vijftien minuten tot 1 à 2 uur per keer. Vijfentwintig procent van de gebruikers 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 op de fitplaats.

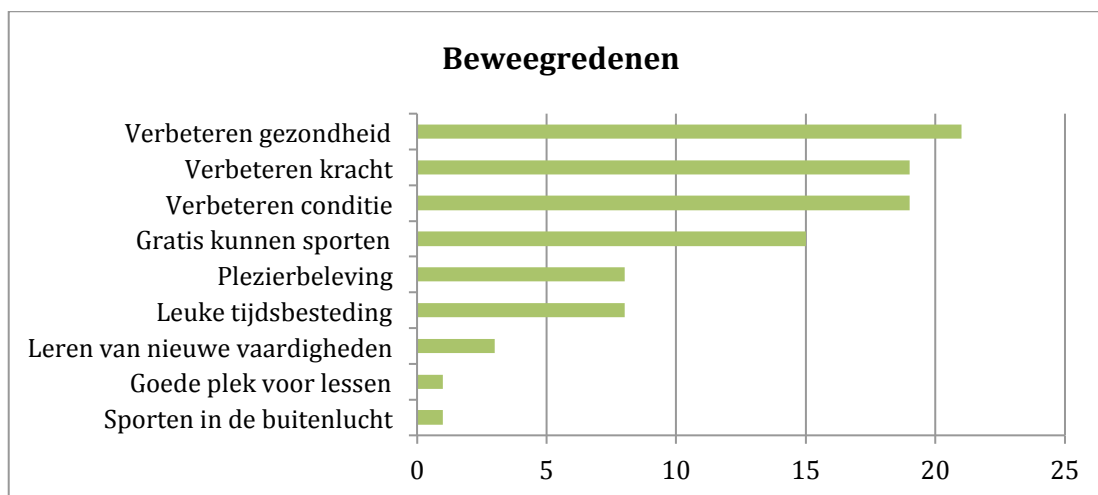
In de tabel hieronder is weergegeven van welke fitplaatsen de gebruikers gebruik maken. Te zien is dat de fitplaats 'Duindorp' en 'Diamanthorst' niet gebruikt worden door de respondenten. De fitplaats 'Zuiderpark' wordt het meest gebruikt.



Tabel XXV Gebruik fitplaatsen

De respondenten zijn op verschillende manieren op de hoogte gesteld van de fitplaats. Het merendeel (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.

Vervolgens hebben de respondenten diverse redenen gegeven waarom zij gebruik maken van de fitplaats. In de tabel hieronder is weergegeven wat de 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.

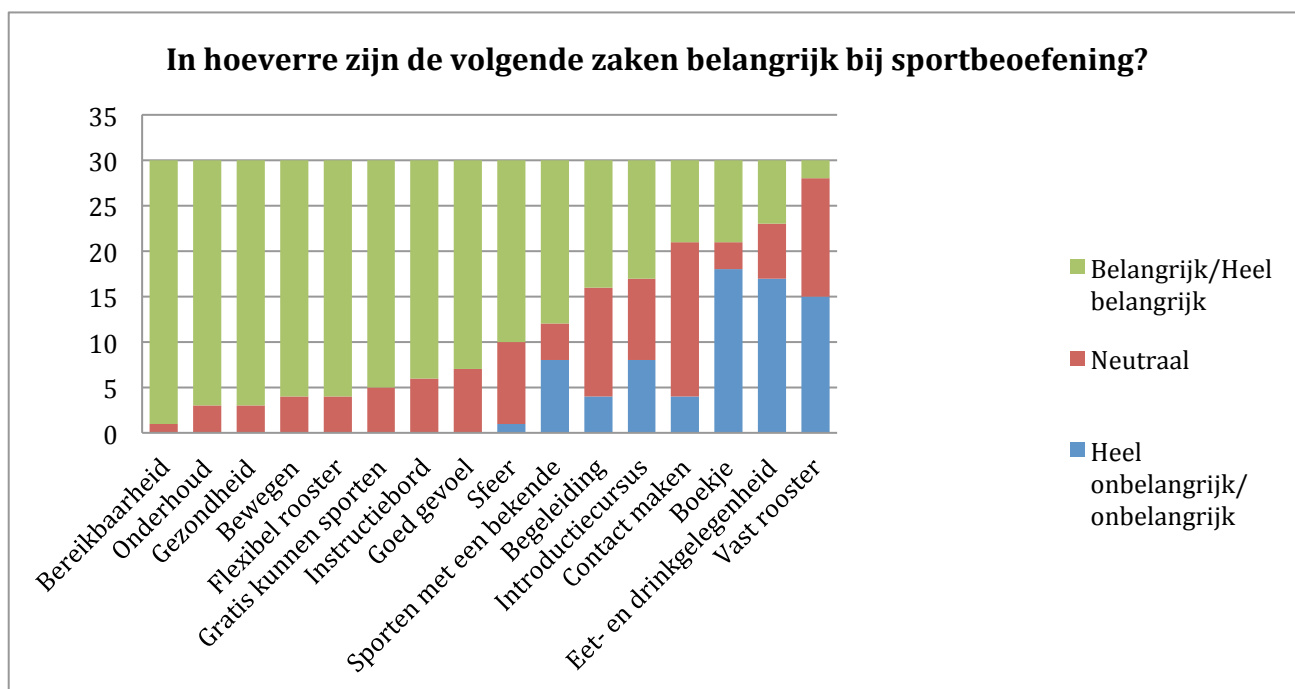


Tabel XXVI Beweegredenen

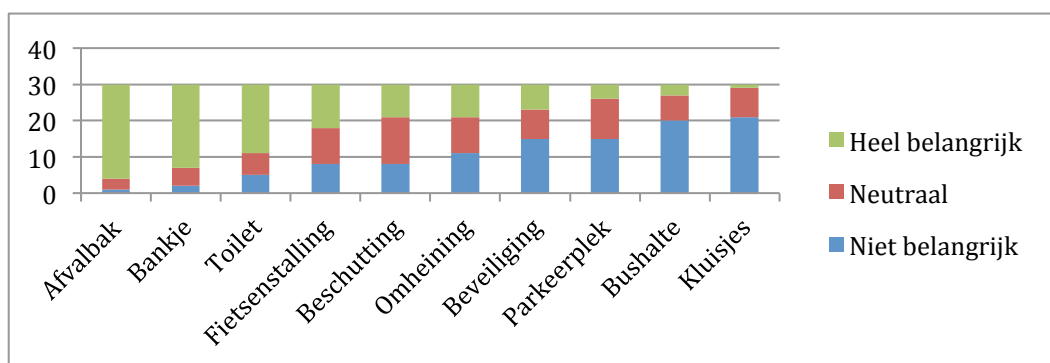
Naast beweegredenen is er ook aan de respondenten gevraagd wat redenen zijn om een bezoek aan de fitplaats een keer over te slaan. Hieronder zijn de redenen weergegeven:

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

In de volgende tabel is weergegeven in hoeverre men de onderstaande zaken belangrijk vindt bij sportbeoefening. Te zien is dat gebruikers veel zaken belangrijk vinden bij het sporten, 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 boekje vinden de meeste respondenten heel onbelangrijk. (Tabel XXVII Belang zaken sportbeoefening gebruikers)



In de tabel hieronder is weergegeven in hoeverre de respondenten de onderstaande faciliteiten van belang vinden op een fitplaats. Gebruikers 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.



Tabel XXVIII Faciliteiten fitplaats gebruikers

Als men kijkt naar de maximale reistijd die men zou willen afleggen naar een fitplaats, is te zien dat de meeste respondenten minder dan 15 minuten willen afleggen. Slechts één respondent is 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 worden gegeven:

- Sommige toestellen zijn te zwaar
- Er moeten meer activiteiten komen (uitgebreider assortiment)
- Meer variatie
- Duidelijke regels en instructiebord
- Minder kinderen / Minimumleeftijd stellen
- Apparaten 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 apparaten hebben scherpe randen
- Zwaardere apparaten

- Begeleiding
- Instructies en/of lessen
- Apparaten 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 XVI Resultaten vragenlijsten.

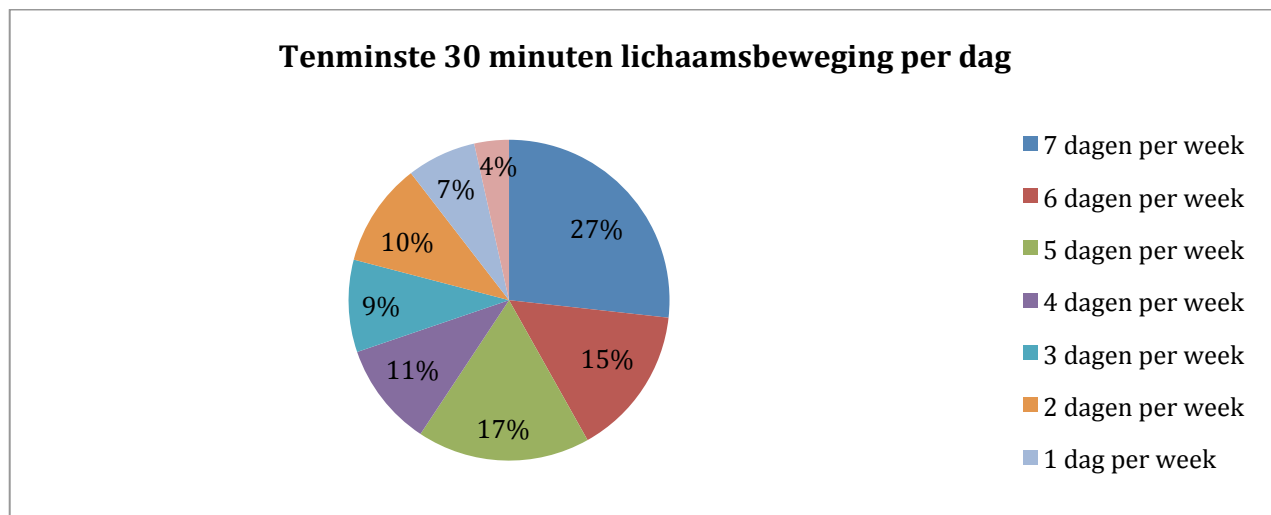
4.2.2 Niet-gebruikers

In totaal hebben 86 respondenten de vragenlijst ingevuld voor niet-gebruikers. Respondenten zijn geboren tussen 1930-2001. In totaal hebben 18 mannen en 49 vrouwen de vragenlijst ingevuld. De etniciteit is als volgt:

62x	Nederlandse	2x	Marokkaanse
1x	Turkse	2x	Amerikaanse

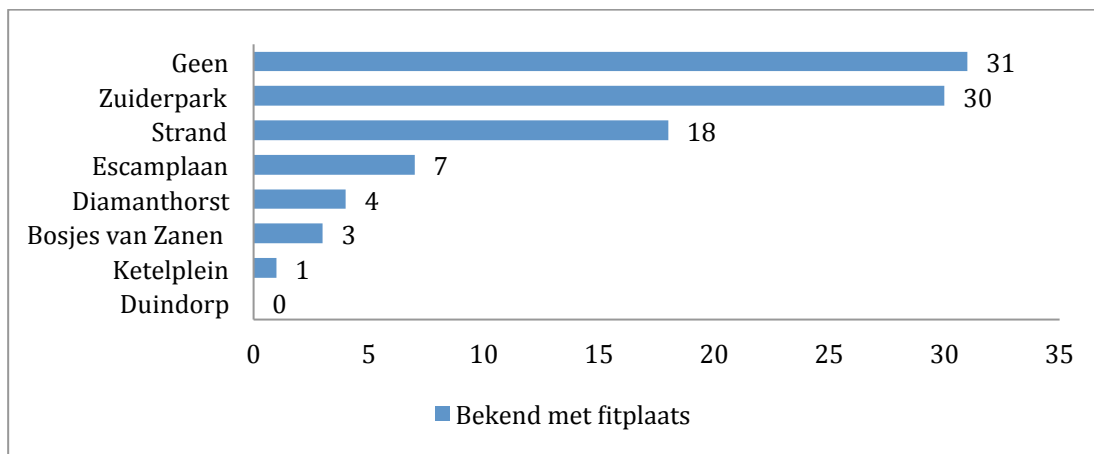
Van de respondenten heeft 10,5% een chronische aandoening en 3,5% een lichamelijke beperking.

In de volgende tabel is weergegeven hoeveel procent van de niet-gebruikers aan de beweegnorm voldoet, van tenminste vijf dagen in de week, 30 minuten lichaamsbeweging per dag. Te zien is dat 59% van de niet-gebruikers voldoet aan de norm. 41% voldoet niet aan de beweegnorm.



Tabel XXIX Tenminste 30 minuten lichaamsbeweging per dag

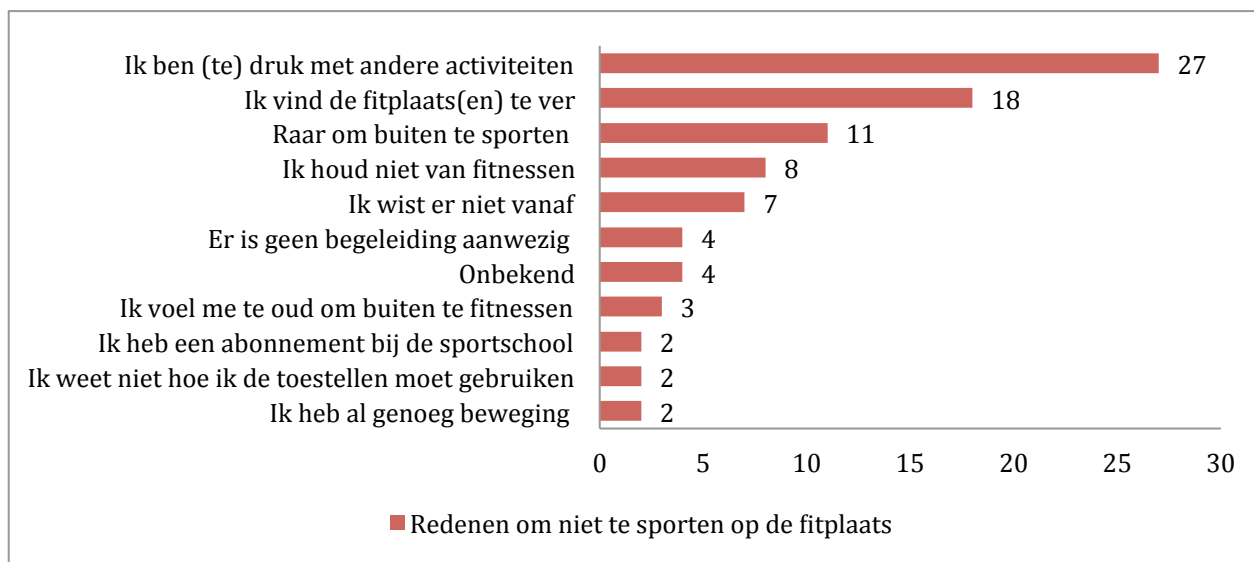
Van de 86 respondenten sporten veertien personen (16,3%) bij een sportschool. Andere activiteiten die beoefend worden zijn o.a. hockey, wandelen, fietsen, hardlopen, voetbal en zwemmen. In de tabel hieronder is weergegeven in hoeverre de fitplaatsen bekend zijn bij de respondenten. Eenendertig respondenten geven aan geen enkele fitplaats te kennen. Daarnaast is te zien dat niemand de fitplaats in Duindorp kent. De fitplaats 'Zuiderpark' en 'Strand' zijn het meest bekend en worden het meest gebruikt.



Tabel XXX Bekend met fitplaatsen

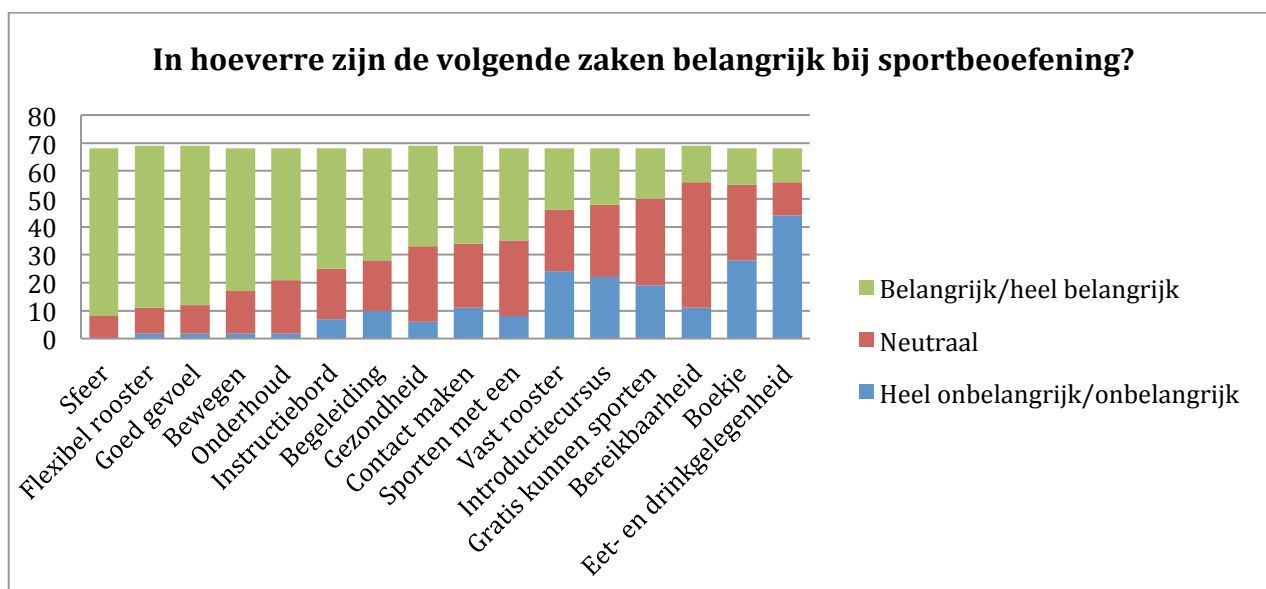
De respondenten die op de hoogte waren van de fitplaatsen, zijn op verschillende manieren op de hoogte gesteld. Het merendeel (20) geeft aan dat zij op de hoogte zijn gesteld door middel van mond-tot-mondreclame. Zeventien respondenten zijn er (toevallig) voorbij gelopen of gefietst. Andere manieren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

Vervolgens is aan de respondenten de vraag gesteld waarom zij nog niet gesport hebben op de fitplaats. De meest voorkomende redenen zijn in de tabel hieronder weergegeven. Zie bijlage XVI voor het totale overzicht. De voornaamste reden die wordt 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.



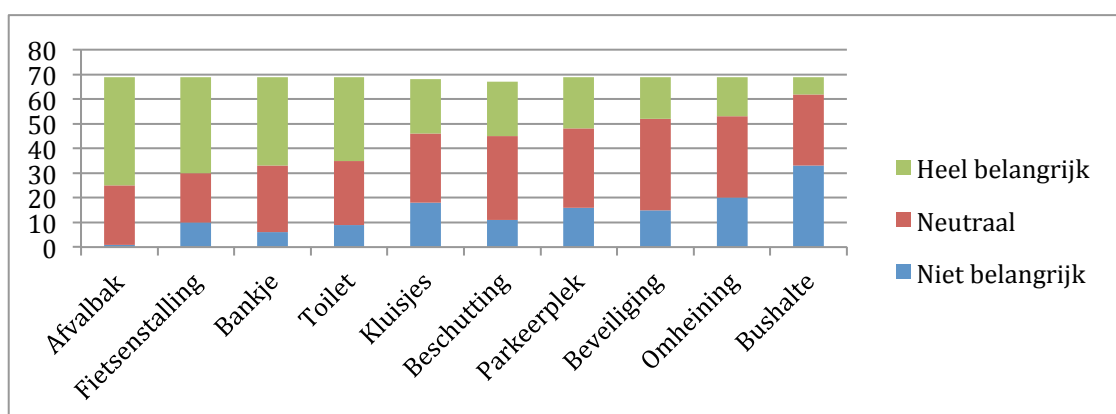
Tabel XXXI Redenen om niet te sporten op de fitplaats

Hieronder is weergegeven in hoeverre men bepaalde zaken belangrijk vindt bij sportbeoefening. Te zien is dat de respondenten sfeer, een flexibel rooster, goed gevoel en bewegen het meest belangrijk vinden. Eet- en drinkgelegenheden en een sportboekje vinden de meesten heel onbelangrijk.



Tabel XXXII Belang zaken sportbeoefening niet-gebruikers

In de tabel hieronder is weergegeven in hoeverre de respondenten de onderstaande faciliteiten van belang vinden op een fitplaats. De meeste respondenten vinden een afvalbak heel belangrijk, gevolgd door een fietsenstalling, een bankje en een toilet. Een bushalte vinden de meesten niet belangrijk.



Tabel XXXIII Faciliteiten fitplaats niet-gebruikers

Als men kijkt naar de maximale reistijd die men zou willen afleggen naar een fitplaats, is te zien dat de meeste respondenten gemiddeld niet langer dan 15 minuten willen reizen naar een fitplaats. Slechts vier respondenten zouden langer dan 45 minuten reizen willen reizen.

5.0 Conclusies

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 onderzoeksvraag van dit onderzoek was:

Op welke manier kan het gebruik van de Haagse fitplaatsen geoptimaliseerd worden?

Uit de resultaten van het onderzoek 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. Deze conclusie kan men echter niet daadwerkelijk stellen, omdat het gebruik per fitplaats van elkaar verschilt. De fitplaats 'Zuiderpark' wordt het meest gebruikt, met ongeveer veertien gebruikers per vijf minuten. De fitplaatsen 'Ketelveld' en 'Strand' volgen respectievelijk met ongeveer één persoon per vijf minuten. Op de overige fitplaatsen waren het overgrote deel van de tijd geen gebruikers aanwezig. Van de gebruikers is 54% actief op de fitplaats. De mate van intensiteit varieert van licht intensief en middel intensief tot zwaar intensief. Daartegenover staat een percentage van 46% dat inactief is op de fitplaats. Dit houdt echter niet in dat deze geobserveerden niets aan het doen waren. Spelen, uitrusten en/of kletsen vallen ook onder deze categorie.

Voor de optimalisatie van het gebruik van de Haagse fitplaatsen is het allereerst van belang om in te spelen op het huidige gebruik. De fitplaatsen worden over het algemeen evenveel gebruikt door mannen als vrouwen. Daarnaast is de doelgroep die het meest gebruik maakt van de fitplaatsen voornamelijk volwassenen, gevolgd door kinderen. Dertien procent van de gebruikers valt onder de categorie ouderen en slechts tien procent van de gebruikers valt onder de categorie jongeren. De fitplaatsen worden in de middag- en avonden het meest gebruikt. Het aantal allochtone gebruikers is bijna vier keer zoveel als het aantal autochtone gebruikers. De reden hiervoor is o.a. dat autochtonen veelal lid zijn van een sportvereniging en (te) druk zijn met andere activiteiten om gebruik te maken van de fitplaatsen. Over het algemeen zijn allochtonen niet lid van een sportvereniging en vinden zij de fitplaats een mooie locatie om gratis te kunnen sporten.

Fitplaatsen in Den Haag kunnen een succes worden, mits rekening gehouden wordt met een aantal succesbepalende condities. Het is voorafgaand aan de aanleg van de fitplaats belangrijk om te bepalen wat het doel is van de aanleg en voor welke doelgroep(en) de locatie bedoeld is. Daarnaast is de keuze van de locatie van groot belang. De locatie moet uitnodigen, vrij toegankelijk zijn en 24 uur per dag te gebruiken. Een centrale, open plek, in een groene omgeving, het liefst in het zicht, heeft de voorkeur, zodat de fitplaats zichtbaar is, laagdrempelig is in gebruik en zodat er sprake kan zijn van sociale controle. Nu komt het voor dat niet alle fitplaatsen even goed zichtbaar zijn, omdat deze veelal in een park gevestigd zijn en er geen bordjes hangen met een verwijzing. Bij de huidige aanleg heeft alleen vooronderzoek plaatsgevonden bij de fitplaats in het Zuiderpark. Bij de aanleg van deze fitplaats is er eerst onderzoek gedaan bij andere fitplaatsen in binnen- en buitenland. Daarnaast heeft er veel promotie plaatsgevonden en hebben er instructielessen plaatsgevonden om bewoners te laten ervaren hoe het is om te sporten op de fitplaats. Bij de aanleg van de andere fitplaatsen is eigenlijk uitgegaan van het succes van de fitplaats in het Zuiderpark en heeft er minder promotie

plaatsgevonden. Een overeenkomst is wel dat bij geen van de fitplaatsen een demografisch en/of marktonderzoek vooraf aan de aanleg heeft plaatsgevonden.

De inrichting van de fitplaats, zoals o.a. het aantal apparaten en de verdeling, hangt af van het gekozen doel en de gekozen doelgroepen, welke per fitplaats kan verschillen. Wanneer men een blik werpt op de faciliteiten die op de fitplaatsen moeten staan, kan geconcludeerd worden dat een afvalbak een must is voor een fitplaats, gevolgd door een fietsenstalling, een bankje en een toilet. De huidige fitplaatsen beschikken, met uitzondering van de fitplaats op het strand, over een afvalbak en een fietsenstalling. Een bankje is bij alle fitplaatsen aanwezig, behalve bij de Bosjes van Zanen. Een toilet is alleen bij het Ketelveld aanwezig.

Het gebruik van de apparaten door de verschillende leeftijdsgroepen, laat veel overeenkomsten zien. Zo worden de apparaten 'Crosstrainer', 'Swing', 'Airwalker' en 'Twister' door alle leeftijdsgroepen gebruikt en zullen deze bij eventuele nieuwe fitplaatsen ook neergezet moeten worden. Naast het doen van oefeningen op de apparaten, doen gebruikers ook vaak hun eigen oefeningen op de fitplaats, zoals squats, sit-ups en push-ups. Niet alle apparaten zijn echter in goede staat en dat zorgt ervoor dat het lastig wordt de apparaten op de juiste manier te gebruiken. Een voorbeeld hiervan is de bike en de handbike die piepen en/of apparaten op het Ketelveld waar schroeven los zitten. Het onderhoud en de inspectie van de apparaten op de fitplaatsen zelf vindt plaats aan de hand van een checklist en/of een logboek. Deze inspectie vindt vier keer per jaar plaats. Bij eventuele mankementen kunnen deze door worden gegeven aan de gemeente Den Haag. Bij niet alle fitplaatsen is duidelijk waar dit kan. Daarnaast is veel afval aanwezig op de fitplaatsen 'Escamplaan' en 'Zuiderpark'.

Het toevoegen van begeleiding is een belangrijk punt om het succes van de fitplaatsen te waarborgen. Op de fitplaatsen zelf vinden geen georganiseerde activiteiten plaats. Alleen bij de opening hebben een aantal instructielessen plaatsgevonden. Met name ouderen ervaren het als onprettig om geen begeleiding te krijgen, omdat zij niet altijd weten hoe de apparaten gebruikt moeten worden en daarnaast zijn veel ouderen bang om te vallen. Een ander punt is dat apparaten op de fitplaatsen niet altijd op de juiste manier worden gebruikt. Oefeningen worden niet op de juiste manier uitgevoerd, waardoor resultaat kan uitblijven. Met name kinderen spelen op de fitplaatsen in plaats van dat zij erop bewegen en/of sporten. Daarentegen is wel te zien dat de kinderen volwassenen en ouderen na gaan doen en de bewegingen overnemen, waardoor de verschillende doelgroepen in beweging zijn en met elkaar in contact komen.

Om de fitplaatsen te optimaliseren zal gekeken moeten worden op welke manier niet-gebruikers bereikt kunnen worden. Promotie zal hierin een belangrijke rol moeten spelen. Gebrek aan promotie is een van de oorzaken van het lage aantal gebruikers. Veel gebruikers en niet-gebruikers zijn enkel op de hoogte gebracht van de fitplaatsen door middel van mond-tot-mondreclame en door het 'simpelweg' voorbij fietsen en/of lopen. Bij de promotie van de fitplaatsen wordt slechts een kleine groep geïnformeerd. Uit het onderzoek blijkt dat de fitplaatsen veelal niet bekend zijn bij de inwoners. De naam 'fitplaatsen' kent men vaak niet. Als wordt uitgelegd wat een fitplaats is, weten inwoners wel waarover gepraat wordt, maar men weet niet waar het is gevestigd. Vooral de fitplaatsen 'Strand' en 'Zuiderpark' zijn bekend onder de respondenten en dit ziet men ook terug in het gebruikersaantal. De overige fitplaatsen zijn nauwelijks bekend.

Wanneer men uiteindelijk meer mensen naar de fitplaatsen wil laten komen, zal ingespeeld moeten worden op de motieven waarom iemand nu wel of juist niet gebruik maakt van een fitplaats.

Geconcludeerd kan worden dat het merendeel van de mensen geen gebruik maakt van de fitplaatsen omdat zij (te) druk zijn met andere activiteiten, de fitplaats(en) te ver vinden, het raar vinden om buiten te sporten, geen zin hebben en/of niet van het bestaan van de fitplaatsen

afwisten. Algemene beweegredenen voor het gebruik van de fitplaatsen zijn het verbeteren van de gezondheid, de conditie en kracht. Andere belangrijke aspecten zijn het gratis kunnen sporten en het beleven van plezier. Voor de optimalisatie zal met deze aspecten rekening gehouden moeten worden.

Gezondheid wordt de belangrijkste zaak genoemd bij sportbeoefening door niet-gebruikers, gevolgd door het krijgen van een goed gevoel, bewegen en een goede sfeer. Gebruikers van fitplaatsen vinden daarentegen een instructiebord en het gratis kunnen sporten erg belangrijk. Tot de minst belangrijke zaken worden het sportboekje, een vast rooster en eet- en drinkgelegenheid gerekend.

Al met al kan men concluderen dat wanneer men het gebruik van de fitplaatsen in Den Haag echt wil optimaliseren, drie aspecten van belang zijn, te weten: promotie, samenwerking en begeleiding en onderhoud en apparaten.

6.0 Discussie

De observaties binnen dit onderzoek hebben plaatsgevonden in het voorjaar (maart t/m mei). Dit heeft te maken met het traject waarbinnen het onderzoek heeft moeten plaatsvinden. In een vervolgonderzoek zou overwogen kunnen worden een dergelijk observatieonderzoek over een langer traject te verspreiden, met meerdere jaargetijden. Hierdoor wordt het mogelijk het daadwerkelijke gebruik van de fitplaatsen in Den Haag nog beter in kaart te brengen en onderling met elkaar te vergelijken. Echter, de resultaten en conclusies zullen in een andere periode vermoedelijk hetzelfde blijven, omdat in alle jaargetijden op dezelfde manier en onder dezelfde weersomstandigheden geobserveerd wordt. Daarnaast is de methode (SOPARC) die gebruikt is voor het onderzoek een bewezen methode, die een helder beeld heeft gegeven van de momenten van de observaties. Deze methode is ook voor andere (internationale) onderzoeken gebruikt en heeft zowel bij dit onderzoek als bij andere onderzoeken een gewenst resultaat opgeleverd, mede doordat deze methode simpel in het gebruik is en overzichtelijk. Daarnaast heeft er voorafgaand aan de observaties een proefronde plaatsgevonden, zodat de onderzoekers op een gelijke lijn zaten wat betreft de manier van observeren. Op deze manier is de betrouwbaarheid gewaarborgd.

Een tweede kanttekening van het onderzoek is het aantal respondenten dat verkregen is voor de enquêtes. Gedurende het afnemen van de vragenlijsten is gebleken dat de enquête erg lang was en vooral voor allochtone mensen lastig was om in te vullen, waardoor de afname veel tijd in beslag nam. Daarnaast waren er tijdens het bezoek aan de fitplaatsen vaak of geen gebruikers aanwezig of waren gebruikers bezig met sporten en hadden zij geen zin om de enquête in te vullen. Gezien deze redenen en de beperkte tijd is het niet gelukt het gestreefde aantal van dertig enquêtes per fitplaats te bereiken. Voor dit onderzoek zullen meer ingevulde enquêtes door gebruikers geen invloed hebben om het resultaat, omdat er nu eenmaal weinig gebruikers zijn. Wanneer meer mensen gebruik gaan maken van de fitplaatsen, zal in een vervolgonderzoek het waardevol zijn om meer tijd te stoppen in het afnemen van de vragenlijsten en het aantal vragen. Daarnaast is het van belang de enquête van tevoren goed te controleren. De informatie die gehaald is uit de enquêtes kan echter wel als betrouwbaar worden genomen en zal de validiteit niet aantasten, omdat uiteindelijk met beide enquêtes is gemeten wat de onderzoeker wilde weten. Het aantal respondenten onder niet-gebruikers had wel hoger kunnen liggen en had wellicht meer informatie kunnen geven over de redenen waarom mensen geen gebruik maken van de fitplaats en wat ervoor nodig is deze mensen wel naar de fitplaats te krijgen. Deze mening is met name van belang bij eventuele nieuwe aanleg van een fitplaats.

Als laatste kanttekening moet worden opgemerkt dat er gedurende dit onderzoek maar een klein aantal diepte-interviews met gebruikers heeft plaatsgevonden. Een reden hiervoor is dat er tijdens de observaties vaak geen gebruikers aanwezig waren. Waren er gebruikers aanwezig, dan waren dit veelal kinderen of volwassenen en ouderen die geen tijd en/of zin hadden om een interview te houden. Om toch informatie te verkrijgen zijn interviews vervangen door (korte) gesprekken, waarin belangrijke vragen zoals beweegredenen en ervaringen aan bod kwamen. Daarnaast zijn een aantal gesprekken telefonisch uitgevoerd. Ter compensatie is, zoals van tevoren afgesproken, achteraf een samenvatting van het gesprek toegezonden aan de betreffende persoon voor (eventuele) op- of aanmerkingen. Ondanks dit hadden er door middel van interviews meer gegevens over het gebruik en de tevredenheid achterhaald kunnen worden.

Uit de conclusies komt naar voren dat promotie een belangrijk rol speelt in de optimalisatie van de fitplaatsen. Over de manier waarop deze promotie het beste kan plaatsvinden, is niet diep ingegaan. Hier had meer onderzoek naar gedaan kunnen worden, omdat de informatie omtrent dit onderwerp vrij oppervlakkig is gebleven.

Op het onderzoek naar de fitplaats in het Zuiderpark na en het onderzoek van Wiggers naar outdoor fitness in Nederland, zijn er verder geen andere onderzoeken gedaan naar fitplaatsen in de gemeente Den Haag. Uitkomsten uit het onderzoek naar het Zuiderpark komen gedeeltelijk overeen. Het gedeelte wat betreft de inrichting is hetzelfde. De wijze van observeren verschilt, waardoor dit onderzoek meer resultaten oplevert over het daadwerkelijke gebruik van de fitplaatsen.

Het onderzoek dat gehouden is in Gelderland richt zich met name op de ouderen, waarbij in tegenstelling tot dit onderzoek gebruik gemaakt is van alleen telefonische interviews onder de doelgroep. Een van de conclusies die uit het onderzoek wordt getrokken is dat sociale aspecten, zoals gezamenlijk sporten en na afloop iets drinken, een belangrijk rol spelen bij de optimalisatie van de outdoor fitnesslocaties. Een andere belangrijke conclusie is dat weinig ouderen zelfstandig gaan sporten op een outdoor fitnesslocatie en dat een vast uur in de week, waarbij begeleiding aanwezig is, uitkomst biedt, om de ouderen over de drempel te trekken. In tegenstelling tot het onderzoek in Gelderland, is in dit onderzoek niet diep ingegaan op de sociale aspecten en belangen.

Naar aanleiding van dit onderzoek is voor de gemeente Den Haag vastgesteld wat het huidige gebruik is, welke eisen gebruikers stellen en wat redenen zijn om juist wel of niet gebruik te maken van een fitplaats. Aan de hand van de resultaten kan bepaald worden wat nodig is om deze fitplaatsen te optimaliseren en of het zinvol is een nieuwe fitplaats te plaatsen. Vervolgonderzoek zal in een later stadium gedaan moeten worden om te onderzoeken of de gedane aanpassingen ervoor gezorgd hebben dat het gebruik van de fitplaatsen geoptimaliseerd is.

7.0 Aanbevelingen

Op basis van dit onderzoek zijn een aantal aanbevelingen geformuleerd, welke volgen uit de conclusie en discussie. Deze zijn hieronder weergegeven. De aanbevelingen zijn onderverdeeld in vier aspecten, te weten: promotie, onderhoud en apparaten, samenwerking en begeleiding en overige.

Promotie

Om meer mensen naar de fitplaatsen te krijgen zal er aandacht besteed moeten worden aan publiciteit. *"Ignoti nulla cupido"* (Ovidius). Onbekend maakt onbemind.

Allereerst is het nodig om bewoners in de buurt van een fitplaats op de hoogte te stellen van de fitplaats. Aanbevolen wordt om deze bewoners door middel van een infobrief persoonlijk te benaderen. Met het meesturen van de oefengids "Fitplaats Den Haag" wordt er een eerste stap in de goede richting gezet. Immers, niet alle bewoners zijn op de hoogte van de fitplaatsen. "Waar vind ik nu een fitplaats in de buurt en wat kan ik er?". Dit zal in de infobrief ook nader moeten worden toegelicht. Om draagvlak te creëren wordt aanbevolen om samen te gaan werken met externe partijen. Schakel externe partijen, zoals sportscholen en/of Health Clubs in om een fitplaats te 'adopter'. De afdeling Sportsupport van de gemeente Den Haag zou afspraken kunnen maken met bijvoorbeeld een sportschool om op bepaalde tijden cursussen te verzorgen op de fitplaatsen. De sportschool doet dit kosteloos, maar heeft daarmee de kans om cursisten te werven, wat zeker in deze tijd van belang is. De meewerkende scholen worden ook in de gestuurde infobrief vermeld en geven datum en tijd van een cursus aan.

Naast promotie in de directe omgeving kan ook gedacht worden aan het ontwikkelen van een duidelijke site waar men voor vragen terecht kan. Hierbij moet wel rekening gehouden worden met het feit dat ouderen niet altijd actief zijn op internet en men niet goed weet waar gezocht moet worden.

Om meer mensen naar de fitplaatsen toe te trekken, wordt aanbevolen om zich te gaan richten op een betere zichtbaarheid en bereikbaarheid. Aangeraden wordt om in de directe omgeving aanwijsbordjes te plaatsen, zodat men (vooral in de parken) de fitplaatsen snel kan vinden. Daarnaast is de bereikbaarheid voor mindervaliden niet altijd goed. Bij bijvoorbeeld de fitplaats 'Diamanthorst' is de ondergrond ongelijk. Daarnaast komen sommige plekken naast de fitplaats 'Zuiderpark' bij regenval onder water te liggen. De fitplaats 'Strand' is gelegen aan het strand, naar Hartbeach en trekt veel aandacht. Toch is het lastig om de fitplaats vanaf de boulevard te bereiken, omdat men dan dient om te lopen. Veel mensen 'springen' van de hoge muur af en dit is gevaarlijk. Om dit te voorkomen kan er gedacht worden aan het plaatsen van een trap naar beneden ter hoogte van de fitplaats. Een ander idee is om de fitplaats in de toekomst ter hoogte van de trap te plaatsen, zodat deze beter bereikbaar is.

Samenwerking en begeleiding

Gebruikers van de fitplaatsen missen begeleiding. Er wordt aangeraden begeleiding op de fitplaatsen aan te bieden om o.a. draagvlak te creëren, voorlichting te geven en mensen te stimuleren bij het gebruik van de fitplaatsen. Aanbevolen wordt om niet de gehele dag begeleiding op de fitplaats te plaatsen, maar hiervoor speciale uren in te plannen. Op deze manier weten mensen waar zij aan toe zijn en wanneer zij terecht kunnen voor eventuele vragen. Voorafgaand aan deze ontwikkeling moet wel gekeken worden wat de meeste gunstige tijden zijn en wat afspraken zijn bij bijvoorbeeld slechte weersomstandigheden. Wanneer men kijkt naar het gebruik, ziet men dat de fitplaatsen in de ochtend het minst worden gebruikt. Door juist hierop in te spelen en cursussen aan te bieden in de ochtenden, kan er efficiënt gebruik worden gemaakt van de fitplaatsen. Al deze informatie moet duidelijk worden vermeld.

Momenteel worden de fitplaatsen het minst gebruikt door ouderen en jongeren. Het aantal allochtone gebruikers op de fitplaatsen is bijna vier keer zoveel als autochtone gebruikers. Aanbevolen wordt om met name aandacht te besteden aan de ouderen, om deze doelgroep naar de fitplaatsen te krijgen. Dit kan door samenwerkingen aan te gaan met o.a. verzorgingscentra en buurtcentra. Er zal met name aandacht besteed moeten worden aan ouderen in de leeftijd van 55-65 jaar. Daarnaast worden de fitplaatsen soms als 'speeltuin' gebruikt door kinderen. Door in te spelen op deze doelgroep en bijvoorbeeld instructielessen te geven, komen kinderen in aanraking met fitplaatsen en leren zij op de juiste manier gebruik te maken van de apparaten. Op deze manier wordt het spelen tegen gegaan. Daarnaast leert de praktijk dat wanneer kinderen oefeningen zien, zij dit graag willen nadoen.

Onderhoud en apparaten

- Om het aantal doelgroepen op de fitplaatsen te vergroten is het van belang fitnessapparaten aan te bieden die aansluiten bij verschillende doelgroepen. Een idee kan zijn om de apparaten bij alle fitplaatsen verstelbaar te laten zijn, omdat sommige apparaten als te licht of te zwaar worden bevonden. Een ander idee is om de fitplaats in te delen in zones van verschillende niveaus. Op deze manier is de fitplaats voor iedereen toegankelijk en is er ook uitdaging voor gevorderde sporters. Er wordt in ieder geval geadviseerd om het aanbod aan apparaten opnieuw onder de loep te nemen en in te spelen op de apparaten die het meest worden gebruikt. Daarnaast wordt aanbevolen apparaten voor buik- en armspieren toe te voegen aan het assortiment, omdat hier veel vraag naar is.
- Veel gebruikers weten niet precies wat ze moeten doen bij de verschillende apparaten. Daarnaast houden niet alle bezoekers zich aan de regels. Om hierop in te spelen is het van belang dat er op elke fitplaats een duidelijk en goed zichtbaar bord aanwezig is met regels en instructies, die van afstand zichtbaar is. Instructie per apparaat wordt als prettig ervaren. Om deze reden wordt aanbevolen per apparaat een korte instructie te vermelden, in plaats van één bord met instructies voor alle apparaten.
- Momenteel vindt inspectie van de fitplaatsen vier keer per jaar plaats. Bij de goed gebruikte fitplaatsen, zoals 'Zuiderpark' en 'Speelweide', is dit te weinig. Aanbevolen wordt om meer inspectiemomenten te laten plaatsvinden, zodat mogelijke mankementen eerder kunnen worden opgespoord en worden verholpen. Veelal komt het voor dat apparaten op de fitplaats kapot zijn. Dit ervaren gebruikers als onprettig. Om dit snel om te lossen wordt geadviseerd om naast de inspectie op iedere fitplaats een bord te plaatsen met gegevens waar personen mankementen en/of schade kunnen melden. De gemeente zal snel op deze berichten moeten inspelen in samenwerking met de leverancier. Daarnaast wordt aanbevolen om de apparaten goed te controleren op scherpe randen. Dit kan namelijk ten koste gaan van de veiligheid en kledingstukken kapot maken.
- Op de fitplaats 'Zuiderpark' komen veel mensen. Dit zorgt voor o.a. veel afval. Daarnaast is in de nabije omgeving van deze fitplaats geen toilet aanwezig. Aanbevolen wordt om wel een toilet te plaatsen en meer te controleren op afval.
- Om de gebruiksduur te vergroten wordt aangeraden om elke fitplaats te voorzien van verlichting. Dit is momenteel nog niet bij elke fitplaats het geval. Op deze manier is de locatie vrij toegankelijk en 24 uur per dag te gebruiken.

Overige

- Aanbevolen wordt om bij een mogelijk nieuwe aanleg van een fitplaats in Den Haag te kijken naar de demografische gegevens van de betreffende wijk en de juiste ligging. Daarnaast is het van belang een plan van aanpak te schrijven waarbij ook de eerste periode na de aanslag van de fitplaats in acht wordt genomen. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de tabel in bijlage XVII, waarin te zien is welke motieven, redenen om niet te sporten en favoriete fitnessstoestellen er per leeftijdsgroep zijn.

8.0 Literatuurlijst

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.

BIDDLE SJ, GORELY T, STENSEL DJ. Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. J Sports Sci 2004; 22 (8): 679-701.

Bottenburg, B. van, Schuyt, K. (1996). De maatschappelijke betekenis van sport. Arnhem: NOC*NSF

Chow, H.W. (2013). OUTDOOR FITNESS EQUIPMENT IN PARKS: A QUALITATIVE STUDY FROM OLDER ADULTS' PERCEPTIONS. BMC Public Health 2013, 13:1216

Cohen, Deborah A & Marsh, Terry & Williamson, Stephanie & Golinelli, Daniela & McKenzie, Thomas L. (2012). Impact and cost-effectiveness of family Fitness Zones: a natural experiment in urban public parks. Health & place, 18

Cruyff Courts (2011). Verkregen op 20 april 2014, via <http://www.denhaag.nl/home/bewoners/to/Cruyff-Courts.htm>

Fitplaatsen in Den Haag (z.d.). Verkregen op 20 april 2014, via <http://slimoud.nl/fitplaatsen.html>

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: Hagenaars en sport. Den Haag: Gemeente Den Haag

Gemeente Den Haag (2014). Kerncijfers Den Haag 2014. Den Haag: Gemeente Den Haag

GEZONDHEIDSRAAD. Overgewicht en obesitas. Den Haag: Gezondheidsraad, 2003.

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: De Bink.

Hoe krijg je mensen in beweging? (z.d.). Verkregen op 20 april 2014, via <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/51968-hoe-krijg-je-mensen-in-beweging.html>

Langer gezond leven (2013). Den Haag: RVZ.

Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving (z.d.). Verkregen op 3 februari 2014, via <http://www.dehaagsehogeschool.nl/lectoraten-en-onderzoek/overzicht-lectoraten/gezonde->

Lindert, C. van (red.) (2009). Fit for Life: (on)bereikbaar doel? : Quick scan Sport, Bewegen en Ouderen, 2009, Nieuwegein/ 's-Hertogenbosch/ Leiden: Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut/ TNO Kwaliteit van Leven.

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.

Mulder, M. (2013). Norm gezond bewegen 2008-2011. In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationale Atlas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM.

Mulders, C. (2010). Onderzoek outdoor fitness locatie Doetinchem. Arnhem: Gelderse Sportfederatie.

Nijha (2011). Oefengids steun in rug outdoor fitness. Verkregen op 3 februari 2014, via http://www.nijha.nl/nieuwsbericht/id=106/oefengids_steun_in_rug_outdoor_fitness/

NISB (2012). Beweegvriendelijke omgeving. Factsheet BVO-model. Ede: NISB.

NISB (2013). Beweegvriendelijke omgeving. Reisgids met ervaringen, inspiratie en instrumenten. Ede: NISB.

Temel, V., Akpinar, S., & Nas, K. (2012). THE EFFECT OF SPORT ACTIVITY TO THE EDUCATION: ON SOCIAL DEVELOPMENT, MENTAL DEVELOPMENT, SCHOOLING DEVELOPMENT AND PHYSICAL DEVELOPMENT IN TURKISH STUDENTS OF PUBLIC ADMINISTRATION. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(2), 264-269.

TNO (2006). Draaiboek Observatie Playground van de toekomst. Leiden: TNO

TNO (2010). TNO-rapport criteria beweegvriendelijke omgeving. Leiden: TNO

TNO (2013). Stappenplan voor sport- of speelplek. Leiden: TNO.

Verhoeven, N. (2008). Wat is onderzoek? *Praktijkboek methoden en technieken voor het hoger onderwijs*. Boom onderwijs: Amsterdam

Vink, E. (2010). Onderzoek naar het gebruik van de fitplaats Zuiderpark. Den Haag: Sportsupport.

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.

Wiggers, H (2011). Een toekomst voor outdoor fitness in Nederland? Groningen/Amsterdam: Sport Management Institute/DSP-groep BV.

