

OUTDOOR FITNESS IN DEN HAAG



FITPLAATSEN IN DEN HAAG

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

De gemeente Den Haag streeft naar een sportief en vitaal Den Haag, naar een stad waarin sport voor iedereen toegankelijk is en alle Hagenaars een actieve en gezonde leefstijl hebben. Goede sportvoorzieningen met voor iedereen wat wils maken onderdeel uit van deze ambitie. Een voorbeeld van zulke sportvoorzieningen zijn de Haagse ‘fitplaatsen’: openbare sportvoorzieningen met veilige en laagdrempelige fitness toestellen. De gemeente heeft sinds 2010 zeven fitplaatsen aangelegd. De komende jaren wil zij het aantal fitplaatsen uitbreiden en de bestaande fitplaatsen optimaliseren.

Om meer inzicht te krijgen in het gebruik van de fitplaatsen heeft het lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving van De Haagse Hogeschool een onderzoek uitgevoerd met subsidie van de gemeente Den Haag. In deze flyer treft u een samenvatting aan van de onderzoeksresultaten, conclusies en aanbevelingen. In het onderzoek stonden twee vragen centraal:

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

Aanpak

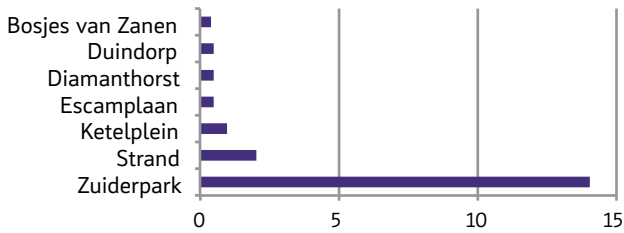
In het voorjaar van 2014 zijn de zeven Haagse fitplaatsen beoordeeld aan de hand van een checklist. Hierbij is o.a. gekeken naar het aantal en soort fitnessapparaten, staat van onderhoud, verlichting, toegankelijkheid, overige faciliteiten, beschutting etc.

Het gebruik van de fitplaatsen is vervolgens op drie doordeweekse dagen en een weekenddag systematisch in kaart gebracht met behulp van de SOPARC methode (McKenzie et al., 2006). Hierbij is in de ochtend, middag en avond een uur lang iedere vijf minuten het volgende genoteerd: aantal gebruikers, leeftijdscategorie, geslacht, etniciteit, type activiteit en intensiteit niveau van de activiteiten. In totaal hebben er 1008 (4x3x12x7) observaties plaatsgevonden.

Aan de hand van enquêtes onder 37 gebruikers en 86 niet-gebruikers van de fitplaatsen is aanvullende informatie verkregen over o.a. beweegredenen, gebruikersfrequentie, algehele mate van lichamelijke activiteit, tevredenheid over de fitplaatsen en verbeterpunten van de fitplaatsen. De onderzoeksresultaten zijn tot slot voorgelegd aan experts en potentiële samenwerkingspartners. Op basis van alle informatie zijn aanbevelingen geformuleerd ter optimalisatie van bestaande fitplaatsen en is een stappenplan met aandachtspunten opgesteld voor nog te realiseren fitplaatsen.

Gebruik fitplaatsen

Fitplaats Zuiderpark is een succesvolle fitplaats. Op alle observatiemomenten was hier een aanzienlijke groep mensen actief (zie Figuur 1). Op twee andere fitplaatsen (Strand en Ketelplein) zijn af en toe actieve mensen geobserveerd, maar op de overige fitplaatsen was per uur gemiddeld minder dan 1 persoon aanwezig. Er waren hierbij nauwelijks verschillen tussen de ochtend, middag en avond. Het aantal mannelijke en vrouwelijke gebruikers was ongeveer gelijk. Het percentage volwassenen (21-55 jaar) was het hoogst (47%), gevolgd door kinderen tot 12 jaar (30%), ouderen (13%) en jongeren (10%). Het percentage gebruikers van niet-Westerse afkomst was bijna vier keer hoger dan het percentage autochtone gebruikers (78% versus 22%). Redenen om gebruik te maken van de fitplaatsen zijn vooral het verbeteren van de gezondheid, kracht en conditie.



Figuur 1 Gemiddeld aantal gebruikers per fitplaats per uur

OPVALLENDE RESULTATEN UIT DE ENQUÊTES

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

Goede bereikbaarheid, goed onderhoud, een flexibel rooster, gratis kunnen sporten, afvalbakken en bankjes vinden gebruikers erg belangrijk. Suggesties ter verbetering die zij hebben gegeven, zijn: meer variatie in het aanbod van apparaten, zwaardere apparaten, beter onderhoud, minder afval, snellere afhandeling van mankementen, sportlessen, duidelijke regels, instructieborden met oefeningen voor beginners en gevorderden en een website met aanvullende informatie. Daarnaast gaven ouderen specifiek aan behoefte te hebben aan begeleiding.

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

Conclusies en aanbevelingen

Het merendeel van de Haagse fitplaatsen wordt momenteel niet optimaal gebruikt. Fitplaats Zuiderpark is wel een succes. Op alle observatiemomenten was hier een aanzienlijke groep mensen actief.

Belangrijke randvoorwaarden voor een succesvolle outdoor fitness locatie zijn:

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

Succesfactoren van de meest gebruikte fitplaatsen zijn daarnaast:

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

Daarnaast geven resultaten aan dat als er eenmaal gebruikers aanwezig zijn, dit een stimulerende werking kan hebben. Het is daarom van belang om o.a. via promotie en samenwerking met lokale professionals, er voor te zorgen dat de fitplaatsen in beeld komen en blijven.

De randvoorwaarden en succesfactoren die uit het onderzoek naar voren zijn gekomen, zijn verwerkt in een stappenplan met 6 stappen die van belang zijn bij het aanleggen van een nieuwe outdoor fitness locatie en 4 stappen die van belang zijn voor het bevorderen van het gebruik van zo'n locatie.

STAPPENPLAN SUCCESVOLLE OUTDOOR FITNESS LOCATIE

1. Definieer de visie en ambities en leidt daar het doel vanaf.
2. Bepaal de primaire doelgroep.
3. Selecteer de optimale locatie.
4. Creëer helderheid over beschikbaar budget voor participatie, ontwerp, inrichting, onderhoud en promotie.
5. Voer een netwerkanalyse en behoeftepeiling uit.
6. Bepaal samen met de gebruikers en samenwerkingspartners de optimale inrichting.
7. Bepaal hoe het gebruik kan worden gestimuleerd.
8. Creëer eigenaarschap en investeer in een netwerk van samenwerkingspartners.
9. Schep randvoorwaarden voor de sociale veiligheid.
10. Maak een onderhouds- en beheerplan.

Meer informatie

www.dehaagsehogeschool.nl/lectoraat-glso
www.denhaag.nl

Herpen, N.A. van, Hordijk, D., Vries, S.I. de (2015). Outdoor fitness in Den Haag. Een onderzoek naar het gebruik en de succesfactoren van zeven Haagse fitplaatsen. Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving. Den Haag: De Haagse Hogeschool, 2015.

Stappenplan voor outdoor fitness; een succesvolle outdoor fitness locatie in 10 stappen. Lectoraat Gezonde Leefstijl in een Stimulerende Omgeving. Den Haag: De Haagse Hogeschool, 2015

Contactgegevens

Mevr. dr. S.I. de Vries - s.i.devries@hhs.nl
 Dhr. dr. N.A. van Herpen - n.a.vanherpen@hhs.nl



Gemeente Den Haag