



# Bevordering van fysieke activiteit bij jongeren door actieve verplaatsing naar school

## Over PAYAMOS

Jongeren vormen geen uitzondering als het gaat om **het ontwikkelen van fysieke gezondheidsproblemen**, zoals bijvoorbeeld overgewicht en obesitas, die voortkomen uit gebrek aan lichaamsbeweging. Minder dan 20% van de 11- tot 17-jarigen voldoet aan de internationale beweegrichtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie voor dagelijkse lichaamsbeweging en ook bij jongere kinderen worden soortgelijke klachten gerapporteerd. Met **de afname van fysieke activiteit in Europa** zijn deze problemen nog urgenter geworden en daarom zijn beleidsmakers naarstig op zoek naar oplossingen.

Eén van de redenen voor het gebrek aan dagelijkse fysieke activiteit bij jongeren, is passieve verplaatsing. Veel jongeren worden met de auto van en naar school gebracht. **Lopen of fietsen naar school** zijn alternatieven met een enorm potentieel, waar niet alleen de jongeren zelf maar ook hun omgeving baat bij hebben.

PAYAMOS is een **Erasmus Plus Sport Samenwerkingsverband** tussen Duitsland, Italië, Griekenland, Nederland, Kroatië, Turkije en Polen om fysieke activiteit en actieve verplaatsing onder jongeren te bevorderen. Ga voor meer informatie over dit project naar <http://payamos.myerasmus.net/>

## De voordelen van actieve verplaatsing



Cardiovasculaire conditie en vermindering van overgewicht



Cognitieve prestaties en ruimtelijk bewustzijn



Onafhankelijkheid, positieve emoties en sociale integratie



Gewoonten die zich tot ver in de volwassenheid voortzetten



Minder verkeer en luchtvervuiling

## Belemmeringen voor actieve verplaatsing

Tijdens ons project is gebleken dat diverse kenmerken van de bebouwde omgeving verband houden met positieve fysieke gezondheidsresultaten van kinderen, waardoor ze zeker de moeite waard zijn om bij de bevordering van actief schoolverkeer in overweging te nemen.

Verhoogd aantal kruisingen

Kleinere afstanden naar school

Grotere straatconnectiviteit

Betere toegang tot het openbaar vervoer

Uit ander onderzoek blijkt ook welke percepties er bij kinderen en jongeren bestaan, die hen ervan weerhouden om zich actief te verplaatsen.



Mijn ouders willen niet dat ik alleen naar school loop

Ik weet niet zeker of mijn school wel fietsenrekken heeft

Ik ben bang in de buurt van veel auto's en vrachtwagens, die hard rijden



Niemand die ik ken, loopt of fietst naar school

Ik voel me niet prettig in de omgeving van mensen die ik niet ken

Ik weet niet hoe je moet fietsen





# Bevordering van fysieke activiteit bij jongeren door actieve verplaatsing naar school

## Maatregelen om te overwegen

### »» Verminder verkeersdrukke



Het verkeer waarmee kinderen te maken krijgen als ze naar school lopen of fietsen, kan de actieve verplaatsing sterk belemmeren, zeker als er sprake is van obesitas en/of een laag inkomen. Probeer strategieën uit te voeren zoals **het verlagen van de maximumsnelheid** rond scholen, **het verbeteren van de verbinding tussen straten**, het **tijdelijk beperken van autoverkeer** bij schoolpleinen tijdens het wegbrengen of ophalen of **het herinrichten van straten waar voetgangers, fietsers en automobilisten gezamenlijk gebruik van kunnen maken**. Deze maatregelen kunnen de verkeersveiligheid verbeteren en het aantal doden en gewonden terugdringen. Bovendien verbeteren ze ook het gevoel veiligheid van jongeren en hun ouders. Om een voorbeeld te geven: het verlagen van de maximumsnelheid in delen van Bristol (VK) ging gepaard met een toename van lopen (van 1% naar 21%) en fietsen (van 4% naar 22%).

### »» Vergroot het bewustzijn van ouders



Een gebrek aan betrokkenheid van de ouders kan jongeren ervan weerhouden om naar school te lopen of te fietsen. Door ouders **persoonlijk te benaderen en hen te informeren**, kan hun beeldvorming worden verbeterd en hun kennis over de voordelen van actieve verplaatsing en praktische zaken zoals infrastructuurnetwerken worden vergroot, waardoor fietsen en lopen haalbare opties worden. In het geval van kinderen, die minder onafhankelijk zijn en zich minder zorgen over hun imago maken dan jongeren, kan **het betrekken van ouders bij initiatieven** ter bevordering van actieve verplaatsing helpen. Je kunt dan denken aan fietscursussen, wandelende schoolbussen of zelfs eenmalige promotie-evenementen zoals gezinsfietsritten, om ervoor te zorgen dat zij hun attitudes veranderen en mee gaan doen.

### »» Betere voor toegang tot het openbaar vervoer



In gevallen waarin de afstanden tussen thuis en school te groot zijn om de overstap van auto naar fietsen of lopen te realiseren, wordt een goede toegankelijkheid van het openbaar vervoer steeds belangrijker. Dit betekent niet alleen dat **de bereikbaarheid en de dienstregeling van het openbaar vervoer** moeten worden verbeterd, maar ook dat **de aansluiting tussen het openbaar vervoer en andere vervoerswijzen** op elkaar moeten worden afgestemd. Dit kan bijvoorbeeld door goede **fietsenstallingen** bij metrostations te plaatsen of te zorgen voor de aanwezigheid van **faciliteiten voor fietsdelen en fietssnelwegen** rondom stations en scholen. Het is cruciaal dat kinderen en jongeren zich veilig in het openbaar vervoer voelen, dat ze het zich kunnen veroorloven en dat de informatie op een begrijpelijke manier wordt aangeboden.

### »» Stimuleer buurtinitiatieven



Brede maatschappelijke steun kan ertoe bijdragen dat jongeren gaan experimenteren met nieuw gedrag, hun zelfvertrouwen opbouwen en nieuwe krachtige gewoontes creëren. Het is gebleken dat **wandelende schoolbussen of fietstreinen** op een vaste route onder toezicht van volwassenen effectief zijn. Op scholen met dergelijke wandel- en/of fietsprogramma's nam het aantal matige tot intensieve lichamelijke activiteiten met respectievelijk 7 en 22 minuten toe. Daarnaast waren er duidelijk verbeteringen van de verkeersvaardigheden en de opvattingen over verkeersveiligheid. Voor jongeren gaan de voordelen van toegang tot fiets- of wandelgroepen nog verder. Het kan voor jongeren een goede manier zijn om **verantwoordelijk gedrag** te ontwikkelen voor kwesties zoals actieve verplaatsing en de effecten op de gezondheid. Bovendien kan door **het imago van lopen en fietsen onder hun leeftijdgenoten te verbeteren**, het als *cool* worden ervaren.