

# V&V Bericht

Informatiebulletin over actuele verkeers-  
en vervoerontwikkelingen

Nummer 139  
Juni 2014

## Streven naar gezonde inwoners en zelfstandige ouderen: *investeren in lopen loont*

Beleid voor voetgangers is binnen gemeenten traditioneel een zaak voor de afdeling Verkeer en Vervoer. Er is alle aanleiding om ook andere sectoren bij voetgangersbeleid te betrekken. Gemeenten zijn steeds meer verantwoordelijk voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid van hun inwoners. In 2015 krijgen zij bijvoorbeeld taken op het gebied van jeugd- en ouderenzorg. Door te investeren in een omgeving die mensen in staat stelt om zich lopend te verplaatsen, kunnen ouderen langer zelfstandig blijven wonen en blijven mensen gezonder van lichaam en geest. De gemeente heeft daar ook financieel baat bij: minder vraag naar zorg.

Het aandeel van lopen in alle verplaatsingen ligt tussen de 20 en 30 procent. Dat is exclusief voor- en natransport te voet naar parkeervoorzieningen en ov-haltes.

Bij ouderen boven de 65 jaar loopt dit aandeel op tot boven de 50 procent. Vanuit de doelen op het gebied van bereikbaarheid, veiligheid en leefbaarheid is het gunstig het aandeel lopen omhoog te brengen. Maar ook vanuit volksgezondheid en welzijn kan investeren in lopen bijdragen aan het bereiken van gemeentelijke doelen.

### Doel 1: betere fysieke en geestelijke gezondheid

Het stimuleren van lopen kun je zien als preventieve gezondheidsmaatregel. Door regelmatig te bewegen, verbetert de lichamelijke gesteldheid en worden mensen minder vaak ziek. Uit onderzoek blijkt dat



een kwartier matige beweging per dag de levensduur met drie jaar verlengt. Meer lopen bestrijdt vetzucht. Bij elke kilometer die iemand per dag extra loopt, neemt de kans op vetzucht met vijf procent af. Geregeld lopen is ook heilzaam voor de geestelijke gezondheid. Het activeert het brein en helpt bij depressies en chronische pijn.

### Doel 2: ouderen langer zelfstandig laten wonen

Het beleid is erop gericht dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen functioneren. Veel ouderen zijn voor hun verplaatsingen aangewezen op de benenwa-

gen, al dan niet met een hulpmiddel zoals stok, rollator of rolstoel. Het is dan essentieel dat de inrichting van de buitenruimte geen barrières opwerpt om te lopen. Maar ook als ouderen nog wel kunnen autorijden, is het goed om verplaatsingen te voet te stimuleren. Zeker voor ouderen geldt dat regelmatig lopen bijdraagt aan een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en aan een grotere maatschappelijke deelname. Directe, toegankelijke, veilige en aantrekkelijke looproutes zijn voorwaarden om ouderen zich zo lang en zo veel mogelijk lopend te laten verplaatsen.



>>>



- zorgen voor goed onderhoud, handhaving en aandacht voor voetgangers in de openbare ruimte, ook in bijzondere situaties zoals bij evenementen of bij winters weer.

## CROW helpt gemeenten op weg

Recent is CROW-publicatie 333 'Lopen loont' uitgekomen, met als ondertitel 'de voetganger in beleid, ontwerp en beheer'. De publicatie geeft een overzicht van alle voordelen in investeren in



voetgangers op het terrein van gezondheid, welzijn, lokale economie, toerisme, kwaliteit leefomgeving, milieu en uiteraard verkeer en vervoer. Het biedt de kennis die nodig is om te zorgen voor een goede positie van voetgangers in beleid, in ontwerpen op elke schaal en in het beheer van de openbare ruimte.

## Doel 3: gezonde ontwikkeling van kinderen

Voor kinderen is lopen (alleen of onder begeleiding) de belangrijkste manier om zich zelfstandig te verplaatsen. Lopen is goed voor hun lichamelijke en geestelijke ontwikkeling, het prikkelen van de fantasie en het leggen van sociale contacten. Het verbetert hun concentratie en alertheid en versterkt het geheugen, de creativiteit en het leervermogen. Uit onderzoek blijkt dat een veilig verkeer belangrijker is om kinderen voldoende te laten bewegen dan veel speelplekken en veel groen in een wijk. Dit vergt dat kinderen zich veilig te voet door hun buurt kunnen bewegen en zelfstandig naar school kunnen gaan.

## Samenwerking tussen afdelingen noodzakelijk

Traditioneel is voetgangersbeleid een taak van een afdeling verkeer en vervoer. Maar gemeentelijke doelen op het gebied van gezondheid en zorg vragen om een gezamenlijk inzet van gemeentelijke afdelingen op het gebied van zorg en welzijn

enerzijds en verkeer en vervoer anderzijds. Dit betekent dat je beleid, uitvoering en budgetten op elkaar moet afstemmen. Een samenhangende aanpak levert per saldo meer op.

## Gezamenlijke taak: goede loopomstandigheden

De gezamenlijk taak is het creëren van omstandigheden die het mogelijk en aantrekkelijk maken om je lopend te verplaatsen in de woonomgeving. De positie van de voetganger moet in alle stappen van de beleidscyclus goed geborgd worden:

- in beleidsplannen goede voorwaarden scheppen en middelen vrijmaken om te kunnen investeren in voetgangers;
- een netwerk van directe looproutes met voldoende dichtheid vormt de basis van de ruimtelijke structuur in de gemeente en op wijkniveau;
- straten, pleinen en voetpaden toegankelijk, veilig en aantrekkelijk inrichten;
- bij wegwerkzaamheden en bouwwerken de toegankelijkheid en veiligheid voor voetgangers waarborgen;

## Meer informatie

- CROW-publicatie 333 'Lopen loont – de voetganger in beleid, ontwerp en beheer': [www.crow.nl/333](http://www.crow.nl/333)
- CROW-publicatie 337 'Richtlijn toegankelijkheid': [www.crow.nl/337](http://www.crow.nl/337)

### Colofon

#### Meer informatie:

Emile Oostenbrink  
[emile.oostenbrink@crow.nl](mailto:emile.oostenbrink@crow.nl)

CROW KpVV voorziet de decentrale overheden van benodigde kennis en netwerken bij het ontwikkelen en realiseren van hun verkeers- en vervoerbeleid. Daarbij staat de huidige en toekomstige klantvraag centraal.

#### CROW KpVV

Jaarbeursplein 22, 3521 AP Utrecht  
 Postbus 37, 6710 BA Ede  
 T 0318 - 69 53 15  
 E [info@kpvv.nl](mailto:info@kpvv.nl)  
 I [www.crow.nl/vvbibliotheek](http://www.crow.nl/vvbibliotheek)