RUIMTE
VOOR
LOPEN

Met lopen kom je verder

Soms kan het heel simpel zijn. Met lopen kom je verder. En het mooie is: iedereen kan én doet het. Jong en oud, met en zonder hulpmiddelen; lopen is superinclusief. Tot nu toe besteden politici en beleidsmakers veel minder aandacht aan lopen dan aan de fiets, de auto of het OV. Dat kan anders, want:

- Lopen stimuleert een gezonde leefstijl
- Lopen bevordert ontmoeting en zelfredzaamheid
- Mensen op straat stimuleren de lokale economie
- Ruimte voor lopen houdt een verdichte stad leefbaar
- Lopen is de goedkoopste en meest duurzame manier van verplaatsen
- Een loopvriendelijke omgeving is groen en klimaatbestendig

Lopen stimuleert een gezonde leefstijl

Het lichaam is gemaakt om te bewegen. In onze Westerse levensstijl gaat dat alleen niet vanzelf. De WHO noemt bewegingsarmoede al jaren een pandemie. Lopen is goed voor lijf en leden en draagt bij aan de strijd tegen stress gerelateerde klachten.

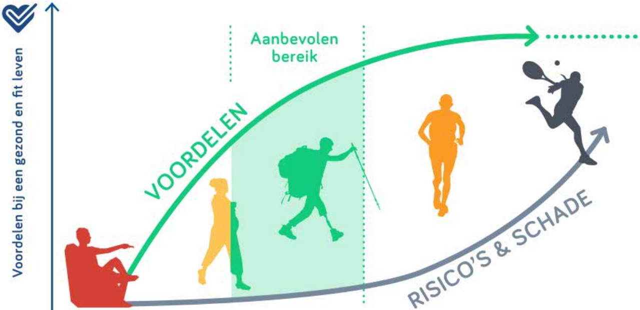
Waarom?

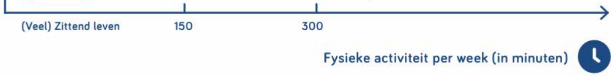
- Al in 2010 sloeg de WHO alarm over bewegingsarmoede als pandemie.
- Miljoenen mensen overlijden aan ziekten die zijn gerelateerd aan een inactieve leefstijl, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en obesitas.

- Fysieke inactiviteit is de vierde doodsoorzaak wereldwijd.
- Vanwege verstedelijking en vergrijzing vergen gezondheid en vitaliteit steeds meer aandacht. Niet voor niets is gezondheid een cruciaal overkoepelend thema in de Omgevingswet en in de Nationale Omgevingsvisie.

Winst van lopen!

- Lopen is de meest laagdrempelige vorm van bewegen; het is goedkoop en iedereen kan het, ook al heb je er een rolstoel of rollator bij nodig.
- Lopen helpt tegen een zittend bestaan en draagt bij aan een gezonde leefstijl.
- Lopen heeft preventieve en curatieve gezondheidseffecten, zowel fysiek als mentaal.
- Er is een sterk verband tussen een beweegvriendelijke of beloopbare buitenruimte en de hoeveelheid lichamelijke activiteit.
- Vanwege de positieve invloed op gezondheid, draagt lopen bij aan het verlagen van de kosten van de gezondheidszorg.





Bron: World Health Organisation, WHO

150 tot 300 minuten per week fysieke activiteit, bijvoorbeeld 'lopen', levert grote voordelen voor een gezond en fit leven

Lopen bevordert ontmoeting en zelfredzaamheid

Lopen doe je buiten en daar ontmoet je andere mensen. Je groet elkaar en staat makkelijk stil om een praatje te maken. Deze informele contacten in de eigen woonomgeving zijn goud waard. Het versterkt de sociale cohesie, vermindert eenzaamheid en bevordert zelfredzaamheid. Extra belangrijk voor ouderen en mensen met een beperking.

Waarom?

- Ruim 20 procent van de bevolking ondervindt beperkingen die er toe bijdragen dat zij lopen en naar buiten gaan vermijden. Voor meer dan 10 procent geldt zelfs dat hun deelname aan het maatschappelijk leven (ernstig) wordt beperkt.
- Kinderen spelen steeds minder buiten.

Winst van lopen!

- Lopen is beschikbaar en toegankelijk voor alle leeftijden en alle bevolkingsgroepen.
- Lopen zorgt gelijkwaardigheid: loopvoorzieningen faciliteren iedereen ongeacht leeftijd, geslacht, sociaal economische status, capaciteiten of beperkingen.
- Lopen bevordert en ondersteunt sociale cohesie.
- Ruimte voor lopen is óók ruimte voor kinderen om te spelen. Na de eigen tuin zijn de stoep en de buurt de meest gebruikte speelplekken.

Mensen op straat stimuleren de lokale economie

Mensen op straat stappen makkelijk een winkel, café of galerie binnen. Dat stimuleert de lokale ondernemersgeest en economie en heeft een positieve effect op de leefbaarheid van steden, dorpen en buitengebied.

Waarom?

- Winkelgebieden kampen met leegstand.
- Grote ketens zetten de diversiteit in winkelaanbod en horeca onder druk.
- Voorzieningen in directe woonomgeving nemen af.

Winst van lopen!

- Wandelen is de meest populaire recreatieve activiteit en zorgt voor inkomsten van lokale ondernemers.
- Het geld dat voetgangs besparen aan transportmiddelen, kunnen ze gebruik voor andere doeleinden.
- Voetgangers besteden gezamenlijk meer dan mensen die vervoersmiddelen gebruiken.
- Een aantrekkelijke loopomgeving vergroot winkelomzet en vastgoedwaarde.

Ruimte voor lopen houdt een verdichte stad leefbaar

Er zijn te weinig woningen voor de jongere generaties. Om groene gebieden te sparen, kiezen steeds meer gemeenten voor verdichting. Dat vergt fundamenteel anders ontwerpen, namelijk vanuit de voetganger. Ruimte voor lopen houdt de dichtbebouwde woonomgeving leefbaar, omdat het prettig toeven is in loopvriendelijke gebieden.

Waarom?

- Vanwege de woningnood worden compacte steden het toonaangevende ontwerpprincipe.
- De voortgaande verstedelijking en verdichting zetten ons mobiliteitsnetwerk en de kwaliteit van de buitenruimte onder druk.
- Vooral in stedelijke centra vormen geparkeerde auto’s, fietsen en andere voertuigen een groot en groeiend probleem.
- Verstedelijking en verdichting zetten ook het groen in de gebouwde omgeving onder druk. Terwijl dit groen juist uitnodigt om naar buiten te gaan en te bewegen.

Winst van lopen!

- Lopen is de basis voor efficiënt ruimtegebruik. Er passen zeventig voetgangers in de ruimte die één rijdende auto inclusief veiligheidszones inneemt.
- Voetgangersvriendelijk ontwerpen helpt om een verdichte stad groen, duurzaam en leefbaar te houden.
- Voetgangers maken de openbare ruimte levendig en veilig.

Lopen is de goedkoopste en meest duurzame manier van verplaatsen

Elke reis begint en eindigt te voet. Sterker nog: om zich te verplaatsen, hebben mensen geen vervoermiddel nodig. Als we reistijd als maat der dingen inruilen voor reiskwaliteit, staat lopen plots met stip op nummer 1. Lopen is de goedkoopste en meest duurzame manier van verplaatsen. Hoe veiliger en prettiger het is, des te meer mensen het doen.

Waarom?

- Het aandeel lopen in onze verplaatsingen wordt onderschat. We lopen 40 procent vaker en langer dan volgens huidige statistieken.
- En zijn er vier keer meer ongelukken van voetgangers die te maken hebben met valincidenten dan met verkeersongevallen.
- In de periode 2014-2018 kwamen er gemiddeld 166 voetgangers per jaar om in het verkeer.
- De totale maatschappelijke kosten in Nederland ten gevolgen van ongevallen met voetgangers wordt

Winst van lopen!

- Lopen vermindert verkeersdruk en vervuiling. Het is een oplossing voor de toenemende congestie.
- Lopen biedt makkelijk, goedkoop en flexibel toegang tot nabije bestemmingen. Het is snel voor de korte afstanden.
- Lopen is de oplossing voor toenemende infrastructurele kosten.
- Lopen zorgt voor toegankelijkheid en verbinding tussen alle vervoersvormen. Het is essentieel voor ketenmobiliteit en hoofdleverancier voor openbaar

geschat op € 3,8 miljard per jaar.
- Er is een tweedeling in het verkeer ontstaan. Met aan de ene kant sterke en snelle verkeersdeelnemers en aan de andere kant meer kwetsbare mensen op straat, zoals kinderen en ouderen. Een ongewenste, onveilige situatie.

vervoer.
- Voetgangers vormen het minste gevaar voor andere weggebruikers van alle modaliteiten.

Een loopvriendelijke omgeving is groen en klimaatbestendig

Lopen en verblijven doen mensen graag in een groene omgeving. In loopvriendelijke gebieden zijn vrijwel altijd meer planten en dieren. Een groene omgeving is ook klimaatbestendiger; er is minder hittestress en er zijn meer mogelijkheden voor wateropslag.

Waarom?

- De natuur en biodiversiteit staan onder druk.
- De CO2-uitstoot moet op de rem om verdere opwarming van de aarde tegen te gaan.
- Vanwege klimaatverandering krijgen we vaker te maken met extreem

Winst van lopen!

- Lopen is energiezuinig.
- Lopen is schone mobiliteit. Er is geen externe aandrijving nodig en er komt geen broeikasgas, fijnstof of geluidsoverlast aan te pas.
- Lopen is de meest duurzame vorm

weer: hitte, droogte en overvloedige regenval.

- Stenige steden, buurten en straten hebben in de zomer te kampen met hittestress.

van reizen.

- Een loopvriendelijke en groene omgeving vergroot natuurwaarden, helpt bij tijdelijke waterberging en beperkt hittestress.
- Lopen versterkt de ervaring van de natuurlijke omgeving.

Wat kunnen bestuurders en beleidsmakers doen?

Stap 1

**Kies voor meer ruimte om te lopen.
Uw gemeente en inwoners varen er wel bij.**

Zet in op goed en breed beleid voor de voetganger. Geef het een plek in beleid voor ruimtelijke inrichting, gezondheid, bereikbaarheid, duurzaamheid, participatie en inclusie.

Stap 2

Stap 3

Neem de voetganger als vertrekpunt bij het ontwerp van de openbare ruimte.

Ontwerp en beheer de loopomgeving zodanig dat deze toegankelijk, obstakelvrij, aantrekkelijk en groen is.

Stap 4

Stap 5

Werk samen met (andere) overheden, belangenorganisaties en marktpartijen. Zo versterken we elkaars kennis en kunnen we sneller meters maken. Sluit u bijvoorbeeld aan bij het platform Ruimte voor Lopen.

Interessant voor iemand anders?
Deel de onderwerpen voor méér Ruimte voor Lopen!

Meer informatie?

Bekijk hier de kennis-documenten en -links, door Ruimte voor Lopen geselecteerd & verzameld.

Bekijk hier externe bronnen over 'baten van lopen', 'gezondheid en lopen', en 'stedelijke omgeving en lopen'

Ontdek Ruimte voor Lopen & Doe mee!

RUIMTE
VOOR
LOPEN

- Over Ruimte voor Lopen
- LoopAward 2020
- Doe mee!
- Contact

- Meld je aan voor de nieuwsbrief
- Downloads
- LinkedIn
- Twitter

© 2021 RUIMTE VOOR LOPEN