

MAAK VAN NEDERLAND ÉÉN GROTE SPORTOMGEVING VOOR EEN GEZONDE SAMENLEVING

#vanBuitenSpelentotOlympischeSpelen

GEHELE BERICHT
OP NLCB.NL

www.NLCB.nl

Nederlandse Calisthenicsbond luidt noodklok: maak van Nederland één grote sportomgeving voor een gezonde samenleving!

Sinds enkele maanden is onze levensstijl compleet veranderd door COVID-19. Dit heeft een zorgelijke ontwikkeling met zich meegebracht. Een groot deel van de Nederlandse bevolking beweegt op dit moment minder dan het advies van de beweegrichtlijnen, terwijl voldoende bewegen juist nu essentieel is. De sportscholen mogen gelukkig vanaf 1 juli weer open, maar hoe zit het met de aandacht voor de huidige openbare sportomgeving? Hoe kunnen we zoveel mogelijk mensen stimuleren tot bewegen die bijvoorbeeld niet naar een sportschool gaan of geen geld hiervoor hebben? En voldoet de openbare ruimte om heel Nederland op een veilige manier in beweging te krijgen? De Nederlandse Calisthenicsbond zet hier haar vraagtekens bij en pleit ervoor om van Nederland één grote sportomgeving te maken.

Recent onderzoek heeft aangetoond dat overgewicht de kans op een ernstig beloop van een COVID-19 infectie vergroot. Op dit moment wordt in talloze laboratoria gewerkt aan een vaccin voor het coronavirus. In de tussentijd kan men echter meer doen dan afwachten en de adviezen van het RIVM opvolgen. Door regelmatig te bewegen en gezond te eten, verbeter je je weerstand en verklein je de kans op overgewicht. Zo verlaag je zowel het risico op een IC-opname door COVID-19, als ook de kans op allerlei andere aandoeningen. Het coronavirus verdwijnt niet zomaar. Daarom moeten jongeren én volwassenen nu meer bewegen en gezonder leven. Een gezonde levensstijl moet worden gestimuleerd en laagdrempelig bewegen moet vanaf de voordeur mogelijk zijn.

Sport en bewegen: overal en voor iedereen

Sport dient altijd en overal mogelijk te zijn om jong en oud, valide en mindervalide in beweging te krijgen. Op jonge leeftijd moeten kinderen overal al buiten kunnen spelen. Zo leggen zij de basis voor een actief en gezond leven. De omgeving van mensen heeft een directe invloed op hun sport- en beweeggedrag. Hoe meer deze omgeving uitnodigt tot bewegen, hoe meer mensen óók gaan bewegen. De locatie waar we sporten is daarom niet van belang, áls we maar sporten. De grootste recente ontwikkeling in het sportlandschap is dat de georganiseerde verenigingssport verschuift naar ongeorganiseerd sporten. Mensen sporten vaker individueel op een moment waarin het hen uitkomt en kiezen er steeds vaker voor om buiten te sporten. De openbare ruimte krijgt daardoor een andere invulling.

Aandacht voor sporten in de buitenruimte

Dat de sportscholen vanaf 1 juli weer open gaan is enorm goed nieuws, maar er zijn ook mensen die niet naar de sportschool kunnen of hier geen financiële middelen voor hebben. Voor hen is bewegen in de openbare ruimte een uitkomst. De openbare ruimte moet als beweegvriendelijke sportomgeving worden gezien waar mensen laagdrempelig kunnen sporten. Helaas zijn er regio's waar geen openbare sportplekken aanwezig zijn, deze er wel zijn maar te wensen over laten, of momenteel vermeden en/of gesloten worden vanwege de drukte en 1.5-meter afstand maatregel. Pas sinds enkele jaren krijgt ongeorganiseerd sporten in de openbare ruimte meer aandacht onder gemeenten. Vanwege de huidige situatie raakt dit nu in een stroomversnelling. Dit is een ontwikkeling waar op ingespeeld moet worden. De Nederlandse Calisthenicsbond roept gemeenten en de overheid op om het sporten in de buitenruimte in het sportbeleid op te nemen.

Samen gaan we voor een optimaal sportklimaat

Door de handen ineen te slaan met sportverenigingen, sportscholen en alle andere aanbieders van sport zullen we meer bereiken. Ons gezamenlijk doel is mensen in beweging brengen om gezondheidsrisico's te verminderen en zo bij te dragen aan een gezonder Nederland. Dit kunnen we alleen realiseren als er

een beleid is voor zowel de georganiseerde als de ongeorganiseerde sport. Een sportklimaat waar iedereen, altijd en overal kan sporten en de bakermat wordt gelegd voor buiten spelen tot Olympische Spelen.

Hoe kunnen we bewegen stimuleren?
Denk hierbij aan het plaatsen van multifunctionele sporttoestellen of aanleggen van sportparken in woonwijken waar zowel kinderen als volwassenen gebruik van kunnen maken. Ook verenigingen en lokale sportaanbieders zouden hier gebruik van kunnen maken. Er zijn gemeenten waar al vele mooie projecten op het gebied van sport en bewegen zijn gerealiseerd maar dit is helaas nog niet de standaard in elke gemeente. Daarnaast pleiten we voor verplichte gymlessen of bewegingsonderwijs in het primair- en voortgezet onderwijs door geschoolde docenten waarin de focus ligt op beter leren bewegen. Ook activeringsplannen binnen de gemeenten, aanbrengen van voldoende verlichting en beweegroutes kunnen een bijdrage leven aan een gezondere samenleving. Willen we iedereen voldoende activeren tot bewegen, dan zou dit ook ná de coronacrisis de norm moeten zijn. Door dit vroegtijdig mogelijk te maken, kan voldoende bewegen al beginnen met het buitenspelen op kinderleeftijd. Zo leggen we de basis voor een actief en gezond leven.

Wij denken graag mee!
De Nederlandse Calisthenicsbond denkt graag mee met de overheid en gemeenten over de invulling van dit sportbeleid. In deze periode ontstaan veel initiatieven om sport en bewegen te bevorderen. Het benutten van de potentie van deze initiatieven vereist visie, structuur en een strategische aanpak voor een duurzaam sportbeleid. Het gaat er niet alleen om om op dit moment mensen te laten bewegen, maar dat men ook in de toekomst in beweging blijft. De gezondheidsnota 2020-2024 legt veel prioriteit bij een gezonde leefstijl. In 2024 moet gezondheid een vast onderdeel zijn van de belangenafweging in ruimtelijk beleid. Deze toekomst naar een gezonde samenleving begint vandaag.

- Einde persbericht -

Noot voor de redactie
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Vincent Verhoef, voorzitter van de Nederlandse Calisthenicsbond, via email: v.verhoef@calisthenicsbond.nl of telefoonnr.: 06-34732334.

Over de Nederlandse Calisthenicsbond
De Nederlandse Calisthenicsbond (NLCB) is de nationale bond voor de calisthenics sport, in al zijn verschijningsvormen. Als nationaal sportorgaan geeft de bond richting aan ontwikkelingen die in het belang zijn van de top-, wedstrijd- en breedtesport. Tevens behartigt de bond de belangen van de sport en zijn beoefenaars. De missie van de NLCB is om de Nederlandse samenleving te laten ervaren hoe leuk en eenvoudig sporten kan zijn om bewegen in de vaste dagelijkse routine te verwerken. Dit doen wij door een sportklimaat te creëren waarin calisthenics altijd, overal en door iedereen beoefend kan worden, op een veilige manier. Daarnaast heeft de NLCB als ambitie om calisthenics als officiële Olympische sport te registreren.

Feiten
- Een groot deel van de Nederlandse bevolking beweegt op dit moment minder dan het advies van de beweegrichtlijnen[1]
- Recent onderzoek heeft aangetoond dat overgewicht de kans op een ernstig beloop van een COVID-19 infectie vergroot[2]
- Voldoende bewegen juist nu essentieel[3]
- Coronakilo's: 53 procent van de Nederlanders beweegt (veel) minder[4]

- 70 tot 80% van alle corona patiënten op hde IC hebben overgewicht[5]
- 1 op de 7 Nederlandse kinderen speelt niet meer buiten[6]
- Mensen sporten vaker individueel op een moment waarin het hen uitkomt en kiezen er steeds vaker voor om buiten te sporten[6]
- Helaas zijn er regio's waar geen openbare sportplekken aanwezig zijn, deze er wel zijn maar te wensen over laten, of momenteel vermeden en/of gesloten worden vanwege de drukte en 1.5-meter afstand maatregel[8]
- De gezondheidsnota 2020-2024 legt veel prioriteit bij een gezonde leefstijl[9]
- Bijna de helft van de Nederlandse kinderen beweegt te weinig[10]
- Meer dan de helft van de volwassen Nederlanders had in 2019 matig of ernstig overgewicht[11]
- 1 op de 14 Nederlanders heeft suikerziekte[12]

Bronvermelding

1. MMV. (2020, 21 mei). *Coronakilo's – pandemie blijkt geen keerpunt*. Geraadpleegd van https://www.mmv.nl/coronakilos-pandemie-blijkt-geen-keerpunt/

2. Van Ommen, B., Pijl, H., Wopereis, S., Kiefte-de-Jong, J., Chavannaes, N., Kremer, B., Van Bilsen, J. & Van Winkelhof, M. (2020). *Wetenschappelijke notitie over de relaties tussen COVID-19, metabole ontregeling, weerstand en leefstijlinterventies.* Geraadpleegd via http://publications.tno.nl/publication/34636639/US07iV/TNO-2020-covid.pdf

3. TNO. (2020, 19 mei). *COVID-19 MAAKT DUIDELIJK: LEEFSTIJL EN LEEFSTIJLGENEESKUNDE, JUIST NU!* Geraadpleegd van https://www.tno.nl/nl/over-tno/nieuws/2020/5/covid-19-maakt-duidelijk-leefstijl-en-leefstijlgeneeskunde/

4. RIVM. (z.d.). Resultaten 1e ronde gedragsonderzoek. Geraadpleegd van https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/onderzoek/gedrag/resultaten-1e-ronde-gedragsonderzoek

5. MMV. (2020, 19 mei). *Corona doet roep om gezondere leefstijl luider klinken*. Geraadpleegd van https://www.mmv.nl/corona-doet-roep-om-gezondere-leefstij-luider-klinken/

6. Jantje Beton, (2018). Onderzoek Buitenspelen 2018. Geraadpleegd via https://jantjebeton.nl/uploads/downloads/onderzoek-buitenspelen-2018-5b150b8761733.pdf

7. Allesoversport.nl. (2020, 5 maart). *Sportbranche groeit en verandert: eindelijk alles in één overzicht*. Geraadpleegd van https://www.allesoversport.nl/artikel/sportbranche-groeit-en-verandert-eindelijk-alles-in-een-overzicht/

8. De Gelderlander, 2020, 5 mei). Vanwege de groeiende aantrekkingskracht van openbare sporttoestellen en de 1,5 meter afstand-eis besloten ze om enkele buitensportparken voorlopig in te pakken en zo dus af te sluiten. Geraadpleegd van https://www.gelderlander.nl/home/ooit-gehoord-van-calisthenics-vijf-jaar-geleden-verklaarden-ze-me-voor-gek~a2c3343d/?referrer=https://www.google.com/

9. Rijksoverheid. (2020, 19 februari). Gezondheid breed op de agenda. Geraadpleegd op 28 mei 2020, van https://www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport/documenten/rapporten/2020/02/29/gezondheid-breed-op-de-agenda

Allesoversport.nl. (2020, 25 mei). Nota Gezondheidsbeleid 2020-2024: impact op sport en bewegen. Geraadpleegd op 28 mei 2020, van https://www.allesoversport.nl/artikel/nota-gezondheidsbeleid-2020-2024-impact-op-sport-en-bewegen/

10. CBS. (2018, 22 juni). *Ruim de helft van 4- tot 12-jarigen beweegt voldoende*. Geraadpleegd van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/25/ruim-de-helft-van-4-tot-12-jarigen-beweegt-voldoende

11. CBS. (2020, 23 april). *Helft Nederlanders voldeed in 2019 aan beweegrichtlijnen*. Geraadpleegd op 29 mei 2020, van https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2020/17/helft-nederlanders-voldeed-in-2019-aan-beweegrichtlijnen

12. Diabetesfonds. (2018, 22 juni). *1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes*. Geraadpleegd van https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/diabetes-in-cijfers/1-2-miljoen-nederlanders-hebben-diabetes

Overige artikelen

- Allesoversport.nl. (2019, 22 november). Sport en bewegen van levensbelang! Geraadpleegd van https://www.allesoversport.nl/artikel/sport-en-bewegen-van-levensbelang/

- NOS. (2017). *Kinderen boven de 14 jaar stoppen vaak met sporten* [Videobestand]. Geraadpleegd van https://jeugdjournaal.nl/artikel/2204814-kinderen-boven-de-14-jaar-stoppen-vaak-met-sporten.html

- NOS. (2020). Alberda en Scherder: “Bewegen moet het nieuwe normaal worden” [Videobestand]. Geraadpleegd van https://nos.nl/video/2334800-alberda-en-scherder-bewegen-moet-het-nieuwe-normaal-worden.html

www.NLCB.nl