

Groen en Water

Waarom groen?

Ieder mens heeft behoefte aan groen; speel- en kijkgroen rond het huis, een park op loopafstand en een natuurgebied op fietsafstand. Groen is niet alleen prettig, het is ook gezond: mensen herstellen beter van stress en ziekte, bewegen meer, hebben meer sociale contacten en kinderen ontwikkelen zich beter. Beschikbaar en bereikbaar groen in de wijk draagt bij aan de leefbaarheid en gezondheid in een wijk.

Gezond inzetten van groen

Groen biedt ruimte om te spelen, te bewegen, te ontspannen en te ontmoeten. Zicht op groen werkt ontspannend. Daarom is het van belang vanuit iedere woning zicht te hebben op iets van groen, zoals een boom of geveltuin. Om ruimte te bieden aan bewegen en spelen in de leefomgeving is zogenaamd gebruiksgroen op korte afstand belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld een (natuur)speelplaats of een parkje zijn. Zorg voor gevarieerd, overzichtelijk, toegankelijk, goed onderhouden en veilig gebruiksgroen. Variatie in het soort groen (park, plantsoen, groene fietsroutes) maakt dat verschillende doelgroepen er gebruik van kunnen maken. Overzichtelijkheid vergroot de sociale controle en voorkomt vandalisme. Wijkgroen moet voor iedereen in de wijk op loopafstand zijn. Stel parken, maar ook schoolpleinen indien mogelijk ook na schooltijd open als speelplek. Zorg dat vanuit de woonkernen optimaal gebruik gemaakt kan worden van een natuurgebied door goede wandel-, fiets- en openbaar vervoerverbindingen naar en in het gebied aan te leggen. Betrek omwonenden of belangengroepen bij nieuwe ontwikkelingen of vraag naar behoefte. Het is ook mogelijk om braakliggend terrein beschikbaar te stellen voor omwonenden. Die kunnen er dan bijvoorbeeld een speelplek of stadsmoestuintjes van maken. Op een milieubelaste locatie kan groen de beleving van de locatie verbeteren en daarmee hinder verminderen. Zo kan op een geluidbelaste locatie het natuurlijke geluid van ruisende bomen en vogels het achtergrondgeluid maskeren en de beleving verbeteren.



Veilig groen

Groen is gezond. Zeker als u de volgende tips in acht neemt:

- Gebruik geen giftige planten en struiken op plekken waar kinderen spelen.
- In eikenbomen kunnen eikenprocessierupsen hun nest bouwen. Brandharen van de eikenprocessierups kunnen klachten geven van huid, ogen en luchtwegen. Zorg voor een beheer- en bestrijdingsprogramma.
- Kies indien mogelijk allergeenarme planten en bomen, zeker bij echte verblijfsplekken zoals een wijkpark
- Weer honden en katten op plaatsen waar veel kinderen spelen. Uitwerpselen kunnen bij kinderen voor besmetting met toxoplasmose of salmonella zorgen.
- In duinen, bos, struikgewas en hoog gras kunnen wandelaars door tekenbeten de ziekte van Lyme oplopen. Leg wandelaars uit wat ze hier zelf tegen kunnen doen, leg wandelpaden aan en laat deze niet overgroeien.
- Kies groen dat makkelijk te beheren en sociaal veilig is. Hou het groen overzichtelijk en voorkom dat er ongewenste donkere hoekjes ontstaan. Stem de verlichting af op het gebruik door mens en dier.

- Let bij stadsmoestuinen op bodemverontreiniging.

Meer informatie over groen

- Beetje natuur, grote invloed. IVN: <https://www.ivn.nl>
- Een groene gezonde wijk: inspiratie voor de praktijk. www.degroenestad.nl & www.vitalegroenestad.nl & www.wur.nl & www.groenkennisnet.nl & www.stad-en-groen.nl
- www.fonds1818.nl (groene schoolpleinen) & www.springzaad.nl & www.hetgroenemedicijn.nl
- Gezond Ontwerp Wijzer www.atlasleefomgeving.nl
- Website gemeente Amsterdam en Rotterdam
- Informatie over eikenprocessierups, zwemwater, ziekte van Lyme via www.ggdhm.nl
- Gezond beweegaanbod in je directe omgeving: www.beterinhetgroen.nl

Waarom water?

Water in de leefomgeving schept ruimte en nodigt uit tot beweging, sociaal contact en ontspanning. Het verhoogt de attractiviteit en levendigheid van de omgeving en het verhoogt het welbevinden en woonplezier. Water geeft verkoeling op warme dagen.

Gezond en veilig water

Creëer recreatiemogelijkheden rond het water. Maak water binnen en buiten de stad bereikbaar en toegankelijk voor recreatie door er wandel- en fietspaden langs aan te leggen en bruggetjes of trekvlotjes. Gebruik de ervaring van recreanten en bewoners om knelpunten op te lossen. Zorg voor goede kwaliteit van het water. Dit is belangrijk bij al het water waarmee mensen in aanraking kunnen komen. Bij zwemwater en waterspeelplekken is het extra belangrijk. Kijk dan altijd naar de kwaliteit van de bron en naar wat er (in het afstroomgebied) in het water terecht kan komen. In water kunnen organismen groeien die effect hebben op de gezondheid. Een bekende is blauwalg: een bacteriegroep die gifstoffen produceert die kunnen leiden tot gezondheidseffecten als huidklachten en maagdarmklachten. De blauwalg-bacterie groeit vooral bij langdurig warme periodes. Parasieten in het water kunnen zwemmersjeuk veroorzaken.



Tips voor een gezonde waterkwaliteit:

- Beperk stilstaand water. Ziekteverwekkers ontwikkelen zich in stilstaand water veel sneller dan in stromend water.
- Overstort van verontreinigd water uit het riool op oppervlaktewater waarin mogelijk gerecreëerd of gezwommen wordt, is onwenselijk. Rioolwater bevat uitwerpselen, urine, chemicaliën, wasmiddelen en andere dingen waarmee contact vermeden moet worden.
- De kwaliteit van natuurswemwater wordt in de zomermaanden door de Omgevingsdienst Midden-Holland gecontroleerd. Is er iets met de zwemgelegenheid aan de hand, dan plaatst de Omgevingsdienst waarschuwingsborden of stelt een negatief zwemadvies of zwemverbod in. Gebruikers kunnen klachten ook zelf melden bij de zwemwater telefoon (0800-9036).

- Om wateroverlast te voorkomen is voldoende bergingscapaciteit van groot belang. Denk hierbij ook aan oplossingen als open bestrating, minder verharde gebieden en combinatie van functies zoals bijvoorbeeld parkeren en waterberging, speelplek en waterberging.
- Het is onmogelijk waterpartijen volledig veilig te maken voor kinderen. Tegelijk is waterspel en ervaring met (de risico's van) water belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Zorg daarom dat er (toe)zicht op de waterspeelplek is, door goed ontwerp en beheer. Rond het water moet voldoende ruimte zijn voor spel. Het omringend terrein moet zicht bieden op het water en de oevers. Vermijd steile oevers indien mogelijk of gebruik anders een afscheiding. Met inrichting zoals vlonders, strandjes en zonkant is te sturen waar de jeugd vooral speelt.

Meer informatie over water

- Informatie over de kwaliteit van zwemwater: www.zwemwater.nl
- Document Speelwater en gezondheid. Kwaliteit, veiligheid, speelwaarde en regelgeving. <http://www.kindvannature.nl>
- Voor informatie en instrumentarium over groen én water in ruimtelijke planvorming: <https://www.atlasleefomgeving.nl> (groen en water).



Dit informatieblad is onderdeel van de toolkit gezonde leefomgeving. De toolkit bevat informatiebladen over thema's als binnenmilieu, buitenmilieu, bewegingsbevordering en beleving van de omgeving. De informatiebladen zijn te vinden via www.ggdhm.nl/gezondeleefomgeving