

#TeamFRL



FITTEST INFORMATIE 2026



INHOUDSOPGAVE

Aan de hand van dit document over de fittesten krijg je inzicht in:

- De organisatie
- Het effect
- De meting
- De kosten

Motivatie	3
Organisatie	4
Meting en advies	5
Vrijwilligers en materialen	6
Effect	7
Kosten	8

MOTIVATIE

Fitheid en gezondheid betekent veel voor mensen: de dingen kunnen doen die je wilt doen, kunnen genieten en grip op je leven hebben. Kortom: zelf de regie over je leven voeren. Als dit lukt ervaren ze hun gezondheid vele malen beter dan mensen die dat niet kunnen. Dit bevestigt de verbinding tussen gezondheid en thema's zoals meedoen en ontmoeten. Sport en bewegen is dé manier om aan (fysieke en mentale) gezondheid te werken. Kortom, voldoende bewegen is belangrijk.

De fittest is een middel om inwoners hier bewust van te maken én te verbinden aan het lokale beweegaanbod. Tijdens de individuele fittesten doen de deelnemers meerdere (laagdrempelige) oefeningen waarmee hun fysieke gezondheid wordt gemeten. Daarnaast wordt via vragenlijsten en een individueel adviesgesprek het beweeggedrag in kaart gebracht en kunnen deelnemers worden doorverwezen naar het lokale beweegaanbod. Meedoen en ontmoeten wordt hiermee gestimuleerd.

Als eigenaar van de fittest neemt Sport Fryslân de organisatie en uitvoering op zich. Dit doen wij in samenwerking met de lokale aanvrager, een beweegteam en/of het gemeentelijke sportbedrijf.



**Sport en
bewegen is de
manier om aan
fysieke én
mentale
gezondheid te
werken**

ORGANISATIE



De fittest wordt georganiseerd door Sport Fryslân in samenwerking met de opdrachtgever. De coördinatie en begeleiding tijdens de fittest wordt verzorgd door Sport Fryslân. De opdrachtgever ontvangt van Sport Fryslân een stappenplan inclusief documenten die de opdrachtgever kan gebruiken tijdens de voorbereiding. Hieronder een overzicht van de taakverdeling tussen Sport Fryslân en de opdrachtgever. Sport Fryslân ondersteunt en denkt hierin mee met de opdrachtgever.

Aantal deelnemers

Aan de fittest kunnen per dagdeel (4 uur) maximaal 50 deelnemers mee doen. Per dag (8 uur) is dit 100 deelnemers.

Aanlooptijd

De aanlooptijd tot de uitvoering neemt minimaal zes weken in beslag. Vooroverleg om te komen tot een fittest is hierin niet meegenomen.

Rol Sport Fryslân

- Advies en gezamenlijke afstemming doel van de fittest
- Aanleveren stappenplan organisatie fittest, met hierin:
 - Voorwaarden locatie
 - Voorbeeld van tijdsplanning
 - Voorbeeld van uitnodiging deelnemers
 - Voorbeeld van bevestiging deelname
 - Voorbeeld van planningschema deelnemers
 - Voorbeeld van inrichten website voor informatie en aanmelding
- Coördinatie uitvoering fittest (incl. inzet adviseurs en materialen)

Rol opdrachtgever

- Locatie regelen
- Benaderen lokale samenwerkingspartners
- Versturen van de uitnodiging / promotie
- Deelnemers inplannen en uitnodigen
- Vrijwilligers regelen voor de testonderdelen
- Zorgen voor aanwezigheid arts/verpleegkundige* (bloeddrukmeting)
- Lunch regelen voor aanwezigen tijdens fittest
- Overzicht van beweegaanbod op papier
- Info (eventuele) vervolgaanbod

*Verplicht onderdeel i.v.m. veiligheid. Arts/verpleegkundige kan tegen meerprijs geregeld worden door Sport Fryslân.

METING EN ADVIES



De fittest bestaat uit onderstaande testonderdelen en het invullen van een vragenlijst met verschillende onderwerpen. Bij de algehele fitheid ligt de focus op o.a. uithoudingsvermogen, lichaamskracht en lichaamswaarden. Bij het onderdeel valpreventie is specifieke aandacht voor valrisico, valangst, en mobiliteit met focus op loopsnelheid, balans en beenkracht. Iedere deelnemer krijgt aan de hand van de ingevulde vragenlijst en testresultaten een individueel adviesgesprek. In samenwerking met andere partijen is het mogelijk om de onderdelen voeding, positieve gezondheid en/of medicatie gebruik toe te voegen.

Testonderdelen

Algehele fitheid	Valpreventie	Vragenlijst	Optioneel
Bloeddruk	Valangstanalyse	Beweeggeschiedenis	Voeding
BMI	Valrisicotest	Beweegmotivatie	Gesprekstafel fietsveiligheid
Vetpercentage	Smartfloor		Medicatiegebruik
Oog-handcoördinatie			Positieve gezondheid
Knijpkracht			Stand Samen Fitter
Staptest of wandeltest			

VRIJWILLIGERS EN MATERIALEN

Hieronder is een overzicht van het aantal vrijwilligers dat bij de testonderdelen wordt verwacht en het aantal tafels en stoelen die er nodig zijn, er vanuit gaande dat de instroom max. 50 personen is. Dit overzicht is exclusief de personen voor de bloeddrukmeting en advisering.



Testonderdeel	Aantal vrijwilligers	Tafels	Stoelen
1. Ontvangst	1 of 2 personen	1	3
2. Bloeddrukmeten	PoH of arts, 1 of 2 personen (is geen vrijwilliger)	1	3
3. Meten en wegen	2 personen	1	6
4. Oog-handcoördinatie	Combi met 5. = 1 persoon, anders beide 1 persoon	1	2
5. Knijpkracht	Combi met 4. of 1 persoon op beide	1	2
6. Staptest	1 of 2 personen	1	4
7a. Smartfloor	1 of 2 personen + ruimte voor 6 meter Smartfloor	1	4
7b. Valrisico	1 of 2 personen	1	4
8. Vragenlijst	2 personen	2	10
9. Beweegadvies	2 adviseurs via Sport Fryslân (zijn geen vrijwilligers)	2	6
		12	44



EFFECT

De Fittest geeft een aanzet om de volgende effecten te realiseren:

- Inwoners in beweging te brengen en te houden;
- Bewustzijn voor een actieve en gezonde leefstijl creëren;
- Aandacht te geven aan de valrisico's bij senioren;
- Elkaar te ontmoeten en inspireren;
- Aan de slag te gaan met preventie en positieve gezondheid;
- Laagdrempelig de gezondheid van deelnemers in kaart te brengen;
- Te komen tot domein overstijgende samenwerking en afstemming met verschillende partners.

Evaluatie naar aanleiding van bewegadvis

Mocht je het effect van de fittest willen meten kan je de deelnemers een aantal weken na de fittest via de mail benaderen voor een evaluatie. In die evaluatie vraagt de opdrachtgever de deelnemers o.a. of er een verandering is opgetreden in hun beweeggedrag. Daarnaast kan de deelnemers worden gevraagd of zij behoefte hebben aan ondersteuning richting (passend) beweegaanbod. Dit kan worden afgenomen tegen een meerprijs.

Voorwaarde van bovenstaande: Vraag bij de opgave van de fittest om toestemming van de deelnemers om deze evaluatie uit te zetten.

KOSTEN



De kosten voor de fittest zijn hieronder uitgeschreven. Daarnaast zijn er voor de opdrachtgever nog een aantal extra kosten waar zij rekening mee dienen te houden. Deze zijn beschreven onder het kopje extra. Eventuele aanvullende diensten kunnen in overleg worden afgenomen tegen meerprijs.

Extra kosten opdrachtgever

- Accommodatie
- Uitnodiging deelnemers en vervolgbericht planning
- Lunch

Mogelijke extra kosten opdrachtgever

- Inzet arts/verpleegkundige*

* In te huren via Sport Fryslân. Kosten per dagdeel €200,- (excl. btw en reiskosten)

Kosten 1 dagdeel (4 uur) / 50 deelnemers

Vorbereidingskosten € 400,-

Uitvoeringskosten € 1.210,-

- Coördinatiekosten
- Adviseurskosten
- Materiaal
- Reiskosten

Totaal: € 1.610,- (excl. btw)

Kosten 1 dag (8 uur) / 100 deelnemers

Vorbereidingskosten € 480,-

Uitvoeringskosten € 1.640,-

- Coördinatiekosten
- Adviseurskosten
- Materiaal
- Reiskosten

Totaal: € 2.120,- (excl. btw)

**Vragen?
Neem contact
met ons op!**



Ilse Sjonger
ilse.sjonger@sportfryslan.nl
06 57 38 87 27

De fittesten worden mede mogelijk
gemaakt door:

De Friesland