

Bewegingsbevorderende Werkomgeving

Inleiding

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Dat geldt uiteraard ook voor werknemers. Veel werknemers bewegen echter te weinig. Slechts de helft van de volwassenen tussen de leeftijd van 19 t/m 64 jaar voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Voldoende beweging van werknemers kan leiden tot minder ziekteverzuim; sportende werknemers verzuimen 5 dagen minder per jaar dan niet sportende werknemers, bij zittend werk loopt dit op tot 12 dagen. Ook overgewicht en obesitas drukken op het verzuim. Tevens blijkt dat naast te weinig bewegen ook langdurig zitten een gezondheidsrisico is. Dit geldt ook voor mensen die in hun vrije tijd wel voldoende sporten en bewegen.

***NNGB Volwassenen:** Dagelijks minstens een half uur ten minste matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal 5 dagen per week. Matig intensief betekent voor volwassenen bijvoorbeeld stevig wandelen in een tempo van 5 km/uur) of fietsen met een snelheid van 16 km/uur. Voor 55-plussers betekent matig intensief bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur.

Omdat volwassenen een groot deel van de dag op het werk doorbrengen, is de werklocatie een ideale plek om de fysieke activiteit van deze groep te stimuleren. Aandacht voor bewegingsstimulering levert voor zowel de werkgever als de werknemer veel voordeel op.



Positieve effecten voor werkgevers

- Afname van het ziekteverzuim
- Toename van de arbeidsproductiviteit en flexibiliteit
- Stijging van de marktwaarde van de onderneming
- Imagoverbetering van de onderneming
- Verbeterde communicatie en samenwerking door samen te sporten en te bewegen

Positieve effecten voor werknemers

- Een betere gezondheid
- Meer zelfvertrouwen
- Meer betrokkenheid bij de onderneming
- Een vergroot werkplezier

Zowel binnen als buiten het werk kan de omgeving werknemers verleiden om meer te gaan bewegen. Dit informatieblad zet verschillende mogelijkheden voor de indeling en inrichting van een bewegingsbevorderende werkomgeving uiteen.

Beweegruimten

Fitnessruimte

Eén van de manieren om werknemers in beweging te krijgen, is het inrichten van een fitnessruimte in het bedrijf. Verscheidene organisaties kunnen u bij de opzet adviseren. Deze organisaties kunt u vaak ook inschakelen voor de inzet van professionele begeleiding in de fitnessruimte. Bedrijven met weinig werknemers kunnen ook stimuleringsregelingen treffen met lokale fitnesscentra.

Sport- en spelruimte

Het inrichten van een sport- en spelruimte biedt een laagdrempelige mogelijkheid voor bewegingsstimulering op de werkvloer. Ook als u maar weinig ruimte heeft in uw bedrijf is dit een goede optie. Denk aan het neerzetten van een tafeltennistafel, een ruimte met een Wii Sports/Wii Fit, waarmee men d.m.v. de interactieve en virtuele component het plezier in bewegen vergroot. Ook biedt de buitenruimte soms goede mogelijkheden. Bijvoorbeeld door een klein basketbal- of voetbalveldje

aan te leggen. Het plaatsen van een naastgelegen picknicktafel nodigt uit om buiten in beweging te komen.



Aanbieders van bedrijfsfitness, sportveldjes of outdoor fitness apparatuur zijn o.a.:

- www.highfive.nl (geeft advies en begeleiding tijdens het realiseren van de bedrijfsfitnessruimte en verzorgt de volledige exploitatie van de bedrijfsfitnessruimte)
- www.yalp.nl (m.n. verschillende (interactieve) sportveldjes)
- www.nijha.nl (m.n. voor outdoor fitnessapparatuur maar ook voor andere sport- en spelmaterialen)

Tips voor beweegruimten (binnen en buiten)

- Bepaal gezamenlijk met de werknemers wat voor beweegvoorziening er moet komen.
- Besteed aandacht aan de implementatie van de beweegvoorziening. Denk hierbij aan het organiseren van een gezamenlijk trainingsuurtje na het werk of een tafeltennis/Wii competitie.
- Organiseer toernooitjes tussen verschillende afdelingen of wellicht met andere instellingen in de buurt zoals MBO-opleidingen e.d.
- Zorg voor professionele begeleiding voor de groep die daar behoefte aan heeft.
- Plan de activiteiten zo in dat deze passen binnen de werkzaamheden.
- Inventariseer welke faciliteiten er al in de buurt zijn en of werknemers daar gebruik van kunnen maken.
- Bedrijfsport van Sport en Zaken biedt sportprogramma's op maat voor bedrijven. U heeft keuze uit 23 verschillende sporten van clinics tot competitievorm. Op de website van Sport en Zaken vindt u een [overzicht](#) van verschillende mogelijkheden.

Lunchwandelroute

Lunchwandelen is een leuke manier om werknemers meer aan het bewegen te krijgen. Wandelen tijdens de lunch zorgt voor nieuwe energie en inspiratie. Daarnaast kost het de werkgever weinig en stimuleert het de creativiteit van de werknemers. Een manier om lunchwandelen te stimuleren, is het onder de aandacht brengen van aantrekkelijke routes vanaf het bedrijf. Mogelijk kan er i.s.m. de gemeente een route worden aangelegd of gemarkeerd.



Tips

- Maak in het kader van maatschappelijk verantwoord ondernemen een verbinding met scholen, woonzorgcentra of andere instellingen. Zo kunnen meerdere mensen gebruik maken van de route. De één om van en naar school te wandelen, de ander voor zijn of haar dagelijkse ommetje vanuit het woonzorgcentrum.
- Gebruik de route ook voor groepsactiviteiten evt. i.s.m. mensen/organisaties uit de wijk..
- Informeel overleg met 2 à 3 personen? Denk eens aan een lunchwandelvergadering. Dit stimuleert creatieve ideeën en oplossingen.
- Bekijk de mogelijkheden om de route in te zetten voor bedrijfs promotie. Denk aan het markeren van de route met gekleurde tegels met de bedrijfsnaam of het sponsoren van bankjes of beweegtoestellen langs de route waar ook anderen gebruik van kunnen maken.

- Meer informatie over de aanpak en tips leest u in het ['handboek lunchwandelen'](#).

Inrichting ter stimulering van Beweegmomentjes

Beweegmomentjes: Iedereen die gedurende de dag regelmatig langer dan een uur achter elkaar zit, is gebaat bij het inlassen van Beweegmomentjes. Dit zijn o.a. personen in administratieve beroepen, de gezondheidszorg (bijvoorbeeld laboranten), zakelijke dienstverlening, transportsector (chauffeurs en machinisten), onderwijs en onderzoek, procesbewaking in de industrie en in de beveiliging.



Tips

- Positioneer verschillende apparaten zoals printers, kopieerapparaten, postbakjes en koffieautomaten zo dat iedereen een stukje moet lopen.
- Zorg voor een douche en kleedruimte op het werk zodat men zich kan opfrissen na het fietsen/wandelen naar het werk of na het sporten.
- Zorg voor pauzesoftware zodat werknemers die lang achtereen achter de computer zitten daarop geattendeerd worden. Vaak worden ook oefeningen aangeboden om bewegingsarmoede te compenseren (www.rsi-vereniging.nl).
- Maak de trappenhuizen goed toegankelijk en zichtbaar. De [traploopweek](#) kan ingezet worden als actiemoment om het traplopen te bevorderen.
- Zorg voor voldoende fietsenrekken bij het werk, zodat men gestimuleerd wordt om met de fiets te komen.
- Plaats hoge tafels waaraan staand vergaderd kan worden en/of zorg voor verstelbare bureaus waar men zowel achter kan zitten als staan.
- Geef verkeersknelpunten of bereikbaarheidsissues voor fietsers aan bij de gemeente
- Stuur werknemers de digitale vragenlijst ['wat beweegt jou'](#). Dit instrument brengt de hoeveelheid beweegmomentjes in kaart en geeft tips voor verbetering.

Meer lezen?

- Bekijk de informatie over de ['gezonde werkplek'](#) van het Kenniscentrum Sport.

Formuleer een beweegbeleid

Belangrijk is dat bewegingsstimulering ook in het beleid van de organisatie wordt opgenomen. Beleidsmaatregelen die bewegen bevorderen zijn o.a.:

- Het voeren van een restrictief parkeerbeleid om het gebruik van O.V. en fiets te stimuleren.
- Het invoeren van een fietsplan zoals Fietsen Scoort. Dit programma stimuleert werknemers op de fiets naar het werk te komen. Voor werkgevers zit hier een fiscaal voordeel aan verbonden. Kijk voor meer informatie op www.fietsenscoort.nl.
- Het faciliteren van werknemers om te bewegen en sporten onder werktijd.
- Korting op het lidmaatschap van de sportschool.
- Kilometervergoeding voor werknemers die op de fiets komen.



Meer informatie?

- De Toolbox duurzame inzetbaarheid van het ministerie van SZW biedt praktische handvatten zoals checklists en stappenplannen voor het gezondheidsbeleid van uw organisatie. Kijk op www.duurzameinzetbaarheid.nl.

- Het BRAVO-Kompas van het NISB bestaat uit 5 leefstijlthema's: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning. De thema's versterken elkaar, maar kunnen ook los van elkaar behandeld worden. Elk thema bestaat uit een 7 stappenplan om gezondheidsbeleid binnen een organisatie in te bedden. Meer informatie op: www.nisb.nl/bravokompas.
- Het Loket Gezond Leven van het RIVM bundelt informatie over gezondheidsbevordering en leefstijl op de werkplek. U vindt hier o.a. informatie over gezondheid en werk, verantwoordelijkheden, werkwijzen, praktische tips en interventiemogelijkheden. Kijk op www.loketgezondleven.nl onder de setting Werk.

Financiering

Sportimpuls

De Sportimpuls is een subsidieregeling die lokale sport- en beweegaanbieders financieel ondersteunt bij de opzet van activiteiten die ze ondernemen om meer mensen te laten sporten en bewegen. Ook bedrijven kunnen gebruik maken van de Sportimpuls, mits de aanvraag gedaan wordt vanuit een sport- en beweegaanbieder. Voorbeeld activiteiten waar bedrijven subsidie voor kunnen aanvragen zijn 7x7 voetbal en Fiets-Fit. Samenwerkingen met partijen in de gemeente/wijk is een belangrijk uitgangspunt voor de subsidieaanvraag. Kijk voor meer informatie op www.sportindebuurt.nl



Meer tips

- De zorgverzekeraar vergoed in sommige gevallen preventie activiteiten op de werkvloer wanneer de werkgever zijn werknemers een collectieve zorgverzekering aanbiedt.
- Verschillende brancheorganisaties verstrekken subsidies of bieden gratis ondersteuning aan werkgevers die met gezonde leefstijl op het werk aan de slag gaan. Kijk voor meer informatie op de website van uw brancheorganisatie.
- Ook de overheid stelt subsidies, stimuleringsregelingen en onderzoeksgelden beschikbaar. Op www.ondernemersplein.nl vindt u subsidies onder het thema geldzaken.
- Vaak leveren activiteiten met betrekking tot gezonde leefstijl op het werk belastingvoordeel op. Kijk hiervoor onder het kopje 'Zakelijk' op de website van de [belastingdienst](http://belastingdienst.nl).

Advies

De GGD denkt graag mee over de mogelijkheden en de praktische uitvoering van bewegingsstimulering binnen uw bedrijf. Neem hiervoor contact op via onderstaande contactgegevens.

Aanvullende informatie en tips voor gemeenten

De setting werk kan voor gemeenten een ingang zijn voor preventie en gezondheidsbevordering bij volwassenen.

- Stimuleer bedrijven in de gemeente om gebruik te maken van jaarlijkse actiemomenten zoals de '[Week van de werkstress](#)', '[Traploopweek](#)' en de '[Nationale Sportweek](#)' om werknemers aan te zetten tot meer bewegen.
- Organiseer thema bijeenkomsten voor bedrijven in uw gemeente zodat men ervaringen kan uitwisselen op het gebied van bewegingsstimulering en vitaliteit op de werkvloer.
- Breng sportorganisaties en bedrijven met elkaar in contact. Dit kan een win-win situatie opleveren.
- Geef als gemeente zelf het goede voorbeeld.
- Zet de Buurtsportcoach (voorheen combinatiefunctaris) in om beweegactiviteiten voor werknemers en mensen in de buurt te organiseren.
- Werk binnen het gezondheids- welzijns- en/of sportbeleid samen met Ruimtelijke Ordening en communiceer ambities en beleid. Zo zorgt u dat er bij nieuwbouw- of renovatieplannen rekening wordt gehouden met de inrichting van (de omgeving van) bedrijven. De GGD Hollands Midden kan gemeenten adviseren bij het opstellen van dergelijke ambities en kan bedrijven adviseren bij het ontwerp van binnen en buitenruimten.

