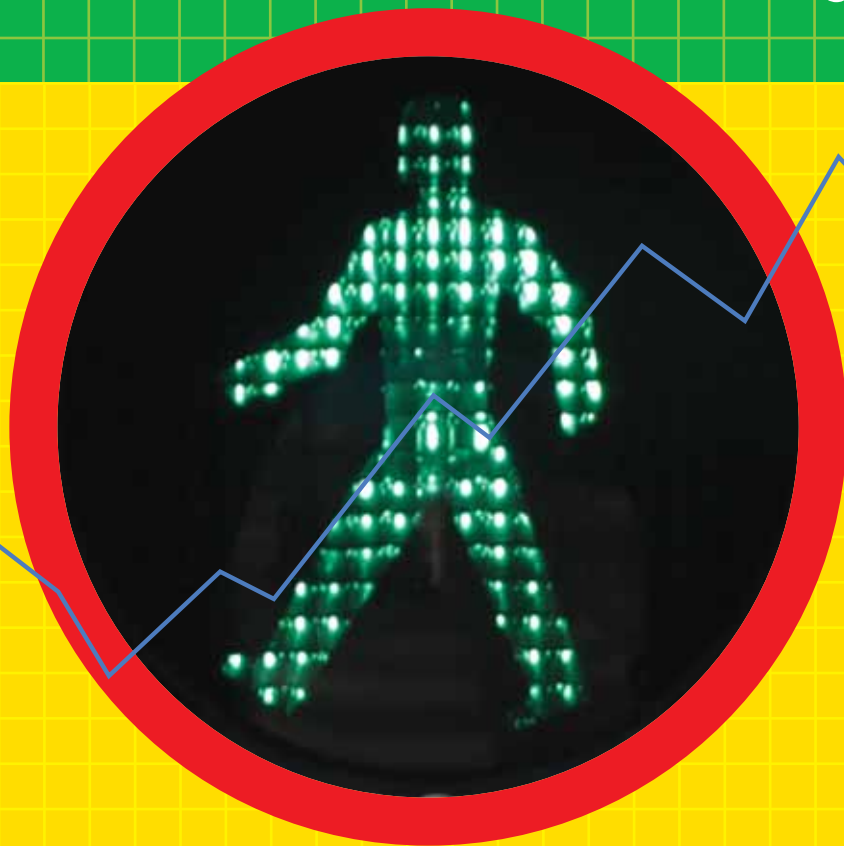


Meer bewegen,
ook in het kleinere bedrijf



Verdien geld met beter inzetbaar personeel



Uit onderzoek van TNO blijkt dat sportende werknemers met zittend werk in vier jaar gemiddeld 50 dagen minder verzuimen dan werknemers die nooit gesport hebben!



Driekwart van de Nederlandse werkgevers vindt bewegingsstimulering belangrijk, ook voor het bedrijf. Beweegen heeft namelijk veel voordelen: het vergroot de aantrekkingskracht van het bedrijf op de arbeidsmarkt, beperkt het verloop, verlaagt het ziekteverzuim en het levert beter inzetbaar personeel op.

Veel kleinere bedrijven stimuleren hun personeel nog niet actief om voldoende te bewegen. Vaak is er niemand die sport- en beweegactiviteiten kan regelen en is er weinig financiële armslag. Toch zijn er veel mogelijkheden om ook in kleinere bedrijven bewegen succesvol te stimuleren zonder hoge kosten. Daar gaat deze brochure over.

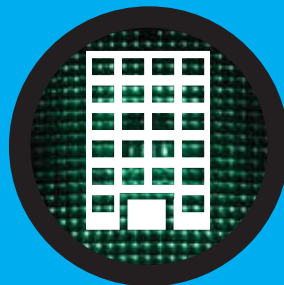


Hoeveel moeten we bewegen?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen zegt dat u en al uw personeelsleden iedere dag tenminste 30 minuten matig intensief moeten bewegen.

Wandelen of fietsen in een vlot tempo is al goed en de 30 minuten mogen we spreiden over de dag in porties van tenminste vijf minuten.

Een lunchwandeling in vlot tempo is dus al voldoende en kost niets! Wilt u maximaal effect op de inzetbaarheid van uw personeel, dan zijn intensieve vormen van bewegen aan te raden zoals nordic walking, hardlopen en zwemmen.



DE VOORDELEN VAN BEWEGINGSSTIMULERING

- daling ziekteverzuim, sneller herstel
- gezonder en fitter en dus beter inzetbaar personeel
- grotere binding, minder verloop, grotere aantrekkingskracht voor nieuw personeel
- meer ontspannen en minder gestrest personeel
- meer gemotiveerd personeel
- positief bedrijfsimago
- minder werknemers met overgewicht
- minder (uitval door) rugklachten, RSI en psychische klachten

Er zijn veel mogelijkheden die u weinig of niets kosten maar wel veel kunnen opleveren. Het is belangrijk dat u vooraf de wensen van uw eigen personeel inventariseert. Wellicht hebben uw medewerkers namelijk hele andere ideeën over bewegen dan u. Wat u ook gaat organiseren, geef zelf het goede voorbeeld door er zelf ook aan mee te doen. Als u daarmee rekening houdt, heeft u de grootste kans op succes.

HOE KUNT U ALS WERK



- **Fietsen naar het werk**

De meeste mensen wonen op fietsafstand van hun werk. Toch nemen velen de auto. U kunt fietsen-naar-het-werk stimuleren met een fiets van de zaak. De fiscus helpt u daarbij. Zie www.nationalefietsprojecten.nl. Ook kunt u uw medewerkers stimuleren mee te doen aan landelijke campagnes zoals www.fietsenscoort.nl en www.trappers.net.

- **Lunchwandelen**

Even naar buiten tijdens de lunchpauze kost niets en zorgt dat uw medewerkers weer fris aan het werk gaan. Zie voor tips www.lunchwandelen.nl.



GEVER BEWEGEN STIMULEREN?



- **Collectief abonnement/kortingsregeling bij een sportschool of sportvereniging**

Een inpandige fitnessruimte of het samenstellen van een team voor bedrijfssport is voor een kleine onderneming geen haalbare kaart.

U kunt fitness en sporten stimuleren door bij een sportschool of sportvereniging een (kortings)regeling af te sluiten. Misschien kunt u dat samen met andere ondernemers doen of organiseren via uw brancheorganisatie om een zo hoog mogelijke collectiviteitkorting te bedingen. Dit levert uw medewerkers een voordeel op, terwijl het u niets hoeft te kosten. Natuurlijk stimuleert u deelname nog sterker als u bereid bent een deel van zo'n abonnement te sponsoren.



Met eenvoudige middelen kunt u veel bereiken. Schaf bijvoorbeeld sport- en spelmateriaal aan voor bewegen tijdens de werkpauses en lunch, zoals badmintonrackets of een tafeltennistafel. Organiseer samen met collega-ondernemers in de buurt een dansworkshop of een Nordic walking clinic. Organiseer een themaweek Gezond & Fit waarin voeding en bewegen aan de orde komt. Geef medewerkers een stapenteller in het kerstpakket; origineel en doeltreffend!

Informeer bij sportscholen of sportverenigingen in uw buurt naar gratis kennismakingscursussen; zo trekt u mensen over de streep. Ook kunt u kijken of u letterlijk meer beweging in de werkplek en de organisatie van het werk kunt brengen. Probeer te voorkomen dat sommige medewerkers alleen maar bewegingsarme taken hebben en laat bewegingsarme taken afwisselen met bewegingsrijke taken.



Nog meer mogelijkheden

- *Start met*

Deze actie kunt u benutten om uw medewerkers kennis te laten maken met laagdrempelige sportactiviteiten onder begeleiding van professionele trainers. Meer info: www.30minutenbewegen.nl.

- *Beweegmaatje*

Veel mensen willen wel bewegen, maar doen dat graag samen. Stimuleer uw medewerkers daarom een 'maatje' te zoeken om samen te gaan bewegen. U kunt ze ook verwijzen naar www.beweegmaatje.nl om in de eigen buurt zo'n maatje te vinden.

- *Beweegtest*

Hoe weten uw medewerkers of zij voldoende bewegen? Verwijs hen naar de Beweegtest op www.30minutenbewegen.nl: die test laat zien hoeveel je beweegt en hoe je meer kunt bewegen.

- *TNO-leefstijlscan*

U kunt een licentie nemen op de TNO-leefstijlscan. Deze geeft uw medewerkers niet alleen inzicht in de eigen leefstijl maar geeft ook persoonlijke adviezen hoe gezonder te leven. Als bedrijf kunt u een rapportage aanvragen die aangeeft hoe gezond de leefstijl van uw personeel is. Misschien wil uw brancheorganisatie een collectieve licentie te nemen op een op uw branch toegesneden versie. Zie www.tno.nl/leefstijlscan.



Fiscale mogelijkheden

Voor bedrijfsfitness (conditie- en krachttraining) bestaat een fiscale regeling die ook voor kleinere bedrijven interessant is. De werknemer mag de bedrijfsfitness onbelast ontvangen en de werkgever kan de uitgaven voor bedrijfsfitness van de belastbare winst in aftrek brengen. De voorwaarden waaronder u gebruik kunt maken van deze fiscale regeling worden steeds verder versoepeld. Voor meer informatie: zie www.30minutenbewegen.nl. Daarnaast ondersteunt de fiscus een fiets van de zaak. Zie www.nationalefietsprojecten.nl.

Wie moet dit gaan uitvoeren?



Ton Bosch, eigenaar van drukkerij Bosch, vijf medewerkers:

'De kunst is je mensen te motiveren. Zo ga ik tussen de middag altijd even lunchwandelen en vraag ik altijd wie er zin heeft mee te wandelen. Verder heb ik een tafeltennistafel aangeschaft waar we best fanatiek gebruik van maken. We hebben een kleine competitie opgezet en dat werkt. Drie medewerkers zijn lid van een sportvereniging en ik sponsor een deel van hun lidmaatschapsgeld. Twee van hen sportten toch al, maar de derde deed niets en heb ik op die manier toch aan het sporten gekregen!'

Geen professional nodig!

Voor het organiseren van activiteiten zijn niet altijd speciale vaardigheden nodig. Probeer een enthousiasteling te vinden die er de schouders onder wil zetten. Ondersteun deze aanjager zo goed mogelijk. Laat merken dat u dit belangrijk vindt.

Samen sterker en meer mogelijkheden!

Samenwerking met bedrijven in de buurt via ondernemerscollectieven of het parkmanagement kan meer mogelijk maken door schaalvergroting en meer menskracht. Denk aan de organisatie van evenementen en gezamenlijke inkoop of collectiviteitskortingen.

Ondersteuning

www.30minutenbewegen.nl

Op deze site vindt u op de pagina's 'werk' veel informatie over mogelijkheden bewegen te stimuleren in de werksetting. Ook ziet u daar allerlei acties en evenementen die wellicht voor uw bedrijf interessant zijn.

Gemeenten en provincies

De meeste gemeenten hebben een actieve afdeling sportzaken die ook bedrijven ondersteunt. Kijk eens op de website van uw gemeente of er activiteiten zijn waaraan u als bedrijf kunt deelnemen. Ook kunt u de provinciale sportraad benaderen; daar is veel informatie over het sportaanbod in uw regio en ondersteuning bij het maken van keuzes te verkrijgen.

Arbodiensten/zorgverzekeraars

Bent u aangesloten bij een Arbodienst of heeft u via uw tussenpersoon een collectief contract met een zorgverzekeraar, dan kunt u deze benaderen. Veelal hebben zij in het standaard diensten- of strekkingenpakket al producten of diensten opgenomen die u kunt inzetten om een gezonde leefstijl bij uw medewerkers te stimuleren.

Succesfactoren



- Geef zelf het goede voorbeeld
- Geef anderen een schouderklopje als ze (meer) actief zijn
- Besteed aandacht aan bewegen
- Organiseer iets sportiefs op het personeelsuitje
- Ga zelf ook (voor iedereen zichtbaar) lunchwandelen, fietsen of een andere beweegactiviteit doen die u leuk vindt - en vraag dan natuurlijk (een paar) medewerkers mee!



Zorg voor aanjagers

Omdat u wellicht zelf weinig tijd heeft, is het van belang dat u een ander expliciet vraagt een rol als 'aanjager' te vervullen en hem/haar daarin faciliteert. Zonder aanjagers is de kans groot dat er weinig of niets gebeurt en dat eventuele activiteiten niet bekijken.

Vraag naar de wensen van uw personeel

Wat ú leuk vindt, hoeven uw medewerkers nog niet leuk te vinden. Inventariseer daarom bij uw medewerkers wat zij leuk vinden en wat ze eventueel van u verwachten.

Biedt meerdere mogelijkheden

Zorg dat iedereen iets van zijn/haar gading kan vinden, met name degenen die niet zo sportief zijn. De grootste kans op succes is een begin met laagdrempelige activiteiten voor medewerkers die (nog) niet voldoende bewegen of fit zijn.

Door de lat laag te leggen en vooral het plezier te benadrukken, lukt het u makkelijker om hen in beweging te krijgen. Een goede activiteit is bijvoorbeeld lunchwandelen of fietsen.

Laat uw aandacht niet verslappen

Geef werknemers de tijd om de kat uit de boom te kijken. In eerste instantie bereikt u misschien vooral de fittere werknemers, maar hun enthousiaste verhalen kunnen ook minder actieven over de streep trekken. Zorg dat er blijvende aandacht voor bewegen is. Zodra werknemers stoppen met bewegen verdwijnen de gunstige effecten. Probeer vooral structurele, dagelijks terugkerende activiteiten te stimuleren omdat die het meeste effect hebben. Zorg dat uw activiteiten goed passen in uw algemene bedrijfsbeleid, zodat medewerkers zien dat u bewegen serieus neemt.

Veelgestelde vragen

Hoe voorkom ik dat medewerkers door al dat bewegen verzuimen door sportblessures?

Natuurlijk zijn blessures heel vervelend, zeker als dat tot verzuim leidt. Toch verzuimen sportende werknemers gemiddeld veel minder, zelfs als we het verzuim door sportblessures meetellen. U bespaart per saldo geld als u sporten stimuleert, ondanks het verzuimrisico door blessures. Dit risico kunt u ook zelf verminderen: adviseer een medewerker die herhaald een blessure krijgt om een sportarts te raadplegen. Die kan dan bekijken of de sportkeuze wel goed is geweest en welke preventieve maatregelen nodig zijn.

Mag ik mij als werkgever wel bemoeien met de leefstijl van mijn personeel?

Steeds meer werkgevers voelen zich medeverantwoordelijk voor de gezondheid van hun personeel. Het is een win-win situatie: zowel u als uw werknemers hebben er baat bij. Uw werknemers vinden het leuk en worden gezonder en uw bedrijf ook.

Hoe bereik ik de minder sportieve medewerkers?

Veel mensen willen graag meer bewegen, maar komen daar niet toe in de alledaagse hectiek. Zij hebben een steuntje in de rug nodig om hun plannen te realiseren. Dat steuntje kunt u zijn, door ze actief te wijzen op allerlei mogelijkheden en uit te stralen dat u dat belangrijk vindt.

Is lunchwandelen niet veel te 'soft'?

Vooral voor medewerkers die weinig bewegen is lunchwandelen een goede start voor een meer actieve leefstijl. Het is belangrijk een veelheid aan bewegingsvormen te stimuleren, zodat iedereen daarin zijn eigen keuze kan maken.

Kan ik met meer bewegen ook voorkomen dat mijn medewerkers te dik worden?

Ieder pondje dat door het mondje gaat, moet verbrand worden. Daarom is voldoende bewegen erg belangrijk om 'in balans' te blijven. Overleg daarnaast met het bedrijfsrestaurant (als dat er is) hoe zij gezonde voeding kunnen stimuleren. Zie ook www.balansdag.nl.

Hoe zorg ik voor een zo groot mogelijk effect op het ziekteverzuim?

Voor een effect op het verzuim zijn intensieve vormen van bewegen nodig. Sporten, fitness, zwemmen, fietsen/wielrennen zijn uitstekende vormen van intensief bewegen die u gericht kunt stimuleren.

Kost het mij als ondernemer uiteindelijk toch niet (te) veel geld?

De meeste activiteiten die we in deze brochure noemen, hoeven weinig of geen geld te kosten. Het enige waarin u echt moet investeren is aandacht voor het onderwerp bij uzelf en uw medewerkers en het zoeken naar aanjagers binnen uw bedrijf. Bedenk dat al uw inspanning ook geld gaat opleveren: uw bedrijfsimago verbetert, u wint en bindt personeel makkelijker en uw personeel is beter inzetbaar. Kortom, meer bewegen levert u winst op!

Meer informatie

De website www.30minutenbewegen.nl bevat onder de knop 'werk' veel gegevens voor zowel werkgevers als professionals en werknemers. Ook op de website van TNO (www.tno.nl/bewegen) vindt u veel relevante informatie.

Vragen?

Mail naar info@30minutenbewegen.nl of vincent.hildebrandt@tno.nl.



COLOFON

Deze brochure is geschreven door TNO in samenwerking met NISB.

© 2007 TNO-NISB



Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

