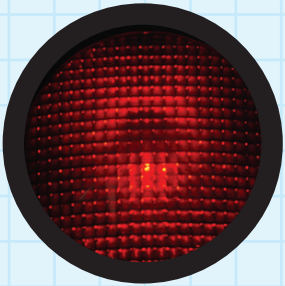
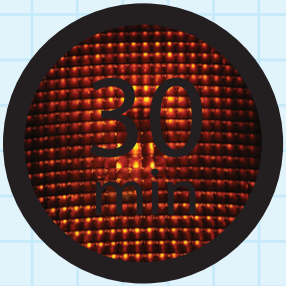
Meer bewegen kan uw bedrijf winst opleveren!

Meer winst met bewegen

ROI-Fit©
TNO heeft een softwareprogramma gemaakt om het rendement van acht verschillende vormen van bewegingsstimulering te berekenen voor de specificieke situatie van uw bedrijf.
Meer weten? www.tno.nl/bewegen



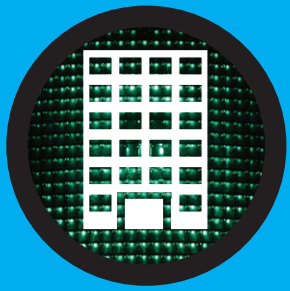


Bewegen is gezond en verhoogt de inzetbaarheid van uw werknemers. Werknemers die voldoende intensief bewegen verzuimen minder.
Ruim 40% van de werkende Nederlanders beweegt niet voldoende volgens de norm voor gezond bewegen. Die zegt dat iedere volwassene tenminste 5 dagen per week minstens 30 minuten matig intensief moet bewegen, zoals een stevige wandeling. Als werkgever kunt u er dus van uitgaan dat veel medewerkers onvoldoende bewegen. Voor u valt er winst te behalen door deze werknemers te stimuleren die 30 minuten per dag beweging wèl te gaan halen.
Dat kan natuurlijk door het sporten en bewegen buiten werktijd te stimuleren. Maar ook binnen uw bedrijf zijn er tal van mogelijkheden om meer te bewegen. Als werkgever kunt u die mogelijkheden benutten!

Deze brochure gaat in op het stimuleren van bewegen in bedrijven. Welke mogelijkheden zijn er, wat zijn de voordelen, hoe pakt u dit aan, en wie moet het uitvoeren?

Welke mogelijkheden heeft u als werkgever om bewegen te stimuleren?

Mogelijkheden te over. De meeste zullen u weinig of geen investeringen kosten, terwijl ze wel veel kunnen opleveren.
Belangrijk is een goede keuze te maken die aansluit op de behoefte en wensen van uw bedrijf en uw werknemers .



EEN GREEP UIT DE MOGELIJKHEDEN:

- Sporten op het werk door het inrichten van een aparte fitnessruimte in uw bedrijf. Er bestaan aantrekkelijke fiscale mogelijkheden om sporten binnen en aansluitend op werktijd te stimuleren.

- Een programma van individuele advisering over leefstijlfactoren (waaronder bewegen). Uw werknemers krijgen een advies op maat, maken een persoonlijk actieplan en worden begeleid bij het daadwerkelijk uitvoeren daarvan.

- Sporten buiten het bedrijf door een collectief abonnement/lidmaatschap af te sluiten bij een sportschool of sportvereniging in de buurt; Steeds meer bonden en verenigingen hebben een aanbod op maat. NOC*NSF heeft een loket ingericht dat vraag en aanbod op elkaar afstemt. Zie www.sport.nl/bedrijfssport

- Fietsen naar het werk: de helft van de Nederlanders woont nog geen acht kilometer van het werk, maar slechts een kwart daarvan pakt de fiets. Er zijn landelijke campagnes waaraan u als bedrijf kunt meedoen (www.fietsenscoort.nl, www.trappers.net). Voor een fiets-van-de-zaak bestaat een aantrekkelijke fiscale regeling (www.nationalefietsprojecten.nl).

NOG MEER MOGI

- Lunchwandelen: een heel eenvoudige, aantrekkelijke manier om meer bewegen onder werknemers te stimuleren, omdat het weinig kost en niet blessure-gevoelig is.
  Zelfs op een 'grijs' bedrijventerrein zijn er mogelijkheden het lunchwandelen leuk te maken!
  (www.lunchwandelen.nl)

- Sportief wandelen; wandelen onder persoonlijke begeleiding met een verantwoorde trainingsopbouw en de gezelligheid van een groep.
  (www.sportiefwandelen.nl)

ELIJKHEDEN:

- Deelnemen aan sportevenementen met een vertegenwoordiging van uw bedrijf en deze daar onder deskundige begeleiding op voorbereiden

- De Beweegtest: een instrument waarmee uw werknemer kan analyseren of hij voldoende beweegt (zie www.30minutenbewegen.nl)

- TNO-leefstijlscan: een webbased instrument dat uw medewerkers inzicht geeft in hun leefstijl en persoonlijke adviezen geeft hoe (nog) gezonder te leven. Als bedrijf krijgt u een groepsrapportage die u inzicht geeft op bedrijfsniveau (zie www.tno.nl/bewegen)

Daarnaast zijn er allerlei kleine, maar doeltreffende acties mogelijk. Denkt u bijvoorbeeld aan de trap nemen in plaats van de lift, het plaatsen van tafeltennistafels en het organiseren van een tafeltenniscompetitie en het zodanig positioneren van printer, kopieerapparaat, postbakjes en koffiezetautomaten dat iedereen een stukje moet lopen. Ook met een doucheruimte in uw bedrijf faciliteert u bewegen omdat uw werknemers zich dan na het sporten of fietsen of wandelen even kunnen opfrissen.

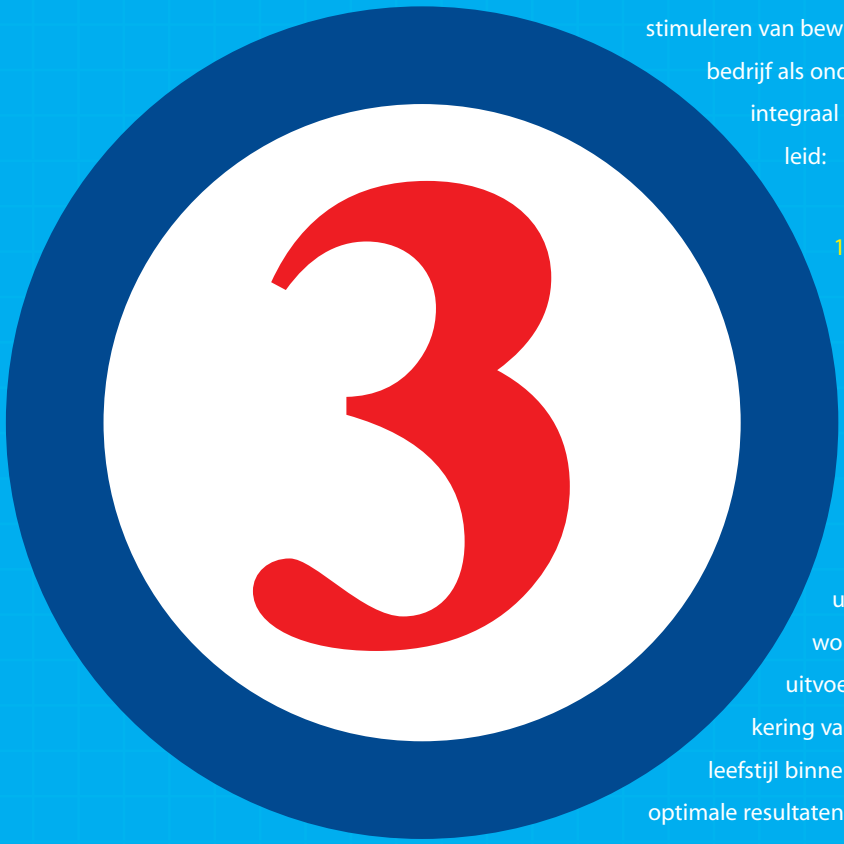
Wat zijn de voordelen voor uw bedrijf en uw werknemers?

Dat voldoende bewegen heel goed is voor de gezondheid is inmiddels breed bekend. Maar ook vanuit het bedrijfsperspectief is stimuleren van bewegen van werknemers heel aantrekkelijk. Wellicht is het zelfs het goedkoopste middel dat u kunt inzetten om een aantal heel relevante doelen te halen:

- daling ziekteverzuim
- minder werknemers met overgewicht
- minder (uitval door) rugklachten, RSI en psychische klachten
- meer ontspannen en minder gestresst personeel
- meer gemotiveerd personeel
- gezonder, fitter, productiever personeel
- minder verloop, grotere binding van uw werknemers
- positief imago van uw bedrijf, grotere aantrekkings - kracht van uw bedrijf voor nieuw personeel (goede secundaire arbeidsvoorwaarden)

Is er in uw bedrijf sprake van veel beeldschermwerk, dan loont het de moeite zogenaamde pauzesoftware op het netwerk te installeren, die werknemers waarschuwt als zij te lang achtereen zitten.
Vaak worden ook oefeningen aangeboden om de bewegingsarmoede te compenseren (www.rsi-vereniging.nl).

Op de site www.30minutenbewegen.nl vindt u uitgebreide informatie over de voordelen van bewegen, ook voor werkgevers en werknemers.



NIGZ heeft een 3 fasenmodel ontwikkeld voor stimuleren van bewegen in uw bedrijf als onderdeel van een integraal gezondheidsbeleid:

1 BewustGezond-
2 KiesGezond-
3 WerkGezond.

Als uw bedrijf deze fasen systematisch doorloopt zorgt u voor bewustwording, draagvlak, uitvoering en verankering van een gezonde leefstijl binnen uw bedrijf met optimale resultaten voor bedrijf en medewerkers.

HOE PAKT U HET AAN?

DE DRIE FASEN BEWEEGSTIMULERING, VAAK ALS ONDERDEEL VAN HET GEZONDHEIDSBELEID BINNEN UW BEDRIJF:

FASE 1 BewustGezond

Bewustwording

- inzicht geven in huidig beweeggedrag en conditie
- attenderen op argumenten voor gezond bewegen
- informeren beweegmogelijkheden begeleiding persoonlijke beweegdoelen
- geven beweegclinics

FASE 2 KiesGezond

Gerichte keuzes maken

- ruim aanbod verschillende beweegactiviteiten
- informatiepunt voor gezondheid en beweegadvies
- organisatiebreed meerjarig activiteitenplan
- budgetbepaling

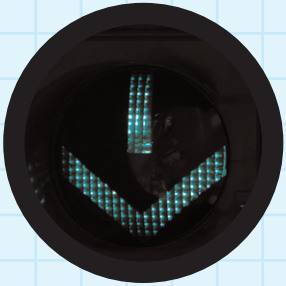
FASE 3 WerkGezond

Verankeren

- integreren gezond gedrag in bedrijfscultuur
- koppelen gezond gedrag aan prestatie- & functioneringsdoelen
- inzichtelijk maken opbrengsten gezond (beweeg)gedrag
- evalueren participatie

Zie voor meer informatie over het 3 fasenmodel: www.gezondheidsmanagement.nl Belangrijk is uw 'beweegbeleid' te integreren in uw totale bedrijfsbeleid, uw HRM-beleid, uw Gezondheidsbeleid en uw Arbobeleid. Alleen dan zal het rendement van uw bewegingsactiviteiten optimaal zijn. TNO en NIGZ hebben hiervoor het concept van 'Integraal Gezondheidsmanagement' ontwikkeld. Dit geeft u handvaten hoe u dit in uw bedrijf het beste kunt aanpakken (zie www.tno.nl/igm).

Wie moet dit gaan uitvoeren in uw bedrijf?



Veel activiteiten vergen geen speciale kennis of vaardigheden en kunt u intern oppakken. Vaak zijn er genoeg mensen bij P&O, de OR of de Personeelsvereniging te vinden die hun schouders hieronder willen zetten.

Belangrijk is een herkenbare 'aanjager' te hebben die zich gesteund weet door het management.

Heeft u middelen beschikbaar om het professioneel aan te pakken, dan zijn er tal van commerciële aanbieders van bedrijfsbewegingsprogramma's op de markt die u kunnen ondersteunen.

Ook kunt u uw Arbodienst vragen of zij u hierin van dienst kunnen zijn.

Hoe kunt u aanbieders van bewegings-programma's beoordelen?

Er is een checklist beschikbaar voor de beoordeling van de kwaliteit van bewegingsstimuleringsprogramma's.

Aan de hand van deze checklist loopt u alle aspecten door die van belang zijn voor een goed oordeel over een programma en de vraag hoe goed dat bij uw situatie aansluit.

De checklist kunt u vinden op www.30minutenbewegen.nl bij de deelcampagne Werk.

Veelgestelde vragen

Sportende werknemers leveren toch juist een hoger verzuim op door al die sportblessures?

Een hardnekkig misverstand: uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds weer dat het (geringe) verzuim door sportblessures ruimschoots gecompenseerd wordt door het lagere overall-verzuim van sporters. Natuurlijk is het herhaaldelijk uitvallen van een werknemer door een sportblessure bijzonder ongewenst, maar blessure-preventieve maatregelen zijn hier de oplossing (zie www.sport.nl/sportblessure-vrij/) en zeker niet het ontmoedigen van sporten.

Mag ik mij als werkgever bemoeien met de leefstijl van mijn personeel, dat is toch een privé-zaak?

Hoewel iemands leefstijl een persoonlijke zaak is, hebben de werkgever en de werknemer gezamenlijk belang bij de gezondheid en fitheid van het personeel. Lichamelijke activiteiten als onderdeel van een gezonde leefstijl verhogen de fitheid van de werknemer, wat zowel op het werk als in de privé-situatie de kwaliteit van het leven verbetert.

Zijn al die genoemde voordelen echt aangetoond?

Er is inmiddels voldoende wetenschappelijk onderzoek beschikbaar dat het belang van meer bewegen ook voor het bedrijf onomstotelijk aantoont. Kijk op www.tno.nl/bewegen voor meer informatie.

Voor kleine bedrijven is een duur fitness-programma toch niet haalbaar?

Het is absoluut niet nodig hoge kosten te maken om een goed beweegbeleid in een kleine onderneming van de grond te krijgen. Fietsen naar het werk, lunchwandelen, de TNO-leefstijlscan en de Beweegwijzer zijn voorbeelden van beweegactiviteiten die u (vrijwel) niets kosten en toch een hoog rendement kunnen opleveren.

Op mijn bedrijf wordt al zoveel bewogen, waarom zou ik me hiermee bezig houden?

Deze brochure is primair bedoeld voor bedrijven met veel zittend werk. Maar ook in bedrijven waar al veel bewogen wordt is een 'beweegbeleid' renderend: vaak is deze beweging namelijk eenzijdig, belastend of langdurig, met alle kans op uitval door rug- en RSI-klachten. Een samenhangende aanpak kan juist in deze gevallen zeer winstgevend zijn...

Worden we van wandelen echt gezond? Moet iedereen niet gaan fitnessen?

Om gezondheidswinst te behalen, is stevig doorwandelen al voldoende. Wie daarnaast zijn hartvaatstelsel in goede conditie wil houden, moet inderdaad intensiever gaan bewegen. Eigenlijk geldt (tot een zekere grens): meer bewegen is altijd beter. De grootste gezondheidswinst is echter te boeken bij diegenen die niet of nauwelijks bewegen.

Alles wat ik organiseer trekt toch vooral diegenen die al actief zijn, dat is toch weggegooid geld?

Bewegingsprogramma's blijken ook deelnemers te trekken die nog niet actief waren. Door het aanbieden van een gevarieerd en breed pakket aan bewegingsactiviteiten kunt u het voor zoveel mogelijk personeelsleden aantrekkelijk maken mee te doen.

Ik kan mijn mensen toch niet gaan dwingen meer te gaan bewegen?

Met dwang zult u niets bereiken, hoogstens een averechts effect. 96% van de Nederlandse bevolking vindt bewegen belangrijk voor de gezondheid. Een meerderheid wil ook graag meer bewegen, maar komt daar in de dagelijkse hectiek niet toe. Door in uw bedrijf iets aan bewegen te gaan doen, speelt u dus in op een behoefte onder uw personeel. Zo vergroot u met uw beweegbeleid de aantrekkelijkheid van uw onderneming en kunt u leuke dingen voor uw mensen doen.

Meer informatie

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

Vragen?
Mail naar info@30minutenbewegen.nl of vincent.hildebrandt@tno.nl of nigz-werk@nigz.nl.

COLOFON
Deze brochure is geschreven door
TNO in samenwerking met NIGZ en NISB.

vormgeving: PUUR Ontwerp Amsterdam, Illustraties en fotografie: PUUR Film ,Ermin de Koning

© 2007 TNO-NISB-NIGZ

TNO

NISB Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen

30 minuten bewegen www.30minutenbewegen.nl

NIGZ investeren in gezondheid