



Met een fit bedrijf win je veel

Whitepaper over het belang van fitte medewerkers. Hoe sporten en bewegen daaraan bijdraagt en wat dat voor jou als werkgever oplevert. Plus 10 tips om medewerkers in beweging te krijgen. Let's go!

waarom deze whitepaper

Nederland wint veel met sport. En dan hebben we het niet alleen over de 95 medailles tijdens de Olympische en Paralympische Spelen in Tokio. Sport houdt ons fit. En fitte medewerkers zijn van groot belang voor bedrijven en organisaties. Zij leveren meer op en kosten minder, wat voor elke werkgever interessant is.

In deze whitepaper kijken we naar de positieve effecten van sporten en bewegen op je medewerkers en wat je daar als bedrijf of organisatie mee wint. Dat is een thema wat meer dan ooit relevant is en blijvend onze aandacht verdiend. Sinds de coronacrisis werken we veel thuis, wat onze manier van werken heeft veranderd.

Op thuiswerkdagen, als we doorgaans minder actief zijn dan op het werk, is het essentieel om te blijven sporten en bewegen. De hele dag zitten is een aanslag op je vitaliteit. Als werkgever word je daar niet beter van. Wel van fitte medewerkers. Zij zijn productiever, werken harder, zijn gemotiveerder en minder vaak ziek. Genoeg redenen om je mensen in beweging te krijgen.

Vanuit ons perspectief gezien, draagt dat bij aan de ambitie om van Nederland het sportiefste land van de wereld te maken. Wij geloven namelijk in de kracht van sport. Wij geloven dat je betere uitkomsten krijgt als je gezond, fit en vitaal bent. Bij alles wat je doet; thuis en op het werk.

Het doel van deze whitepaper is tweeledig. Enerzijds willen we bedrijven inspireren om hun medewerkers in beweging te krijgen. Anderzijds komen we graag in contact met bedrijven die partner van NOC*NSF of TeamNL willen worden. Om samen met ons van Nederland het sportiefste land van de wereld te maken.



inhoud

whitepaper 2021, PAPENDAL

hoofdstuk 1

pagina 4 →

Waarom worden fitte medewerkers steeds belangrijker?

hoofdstuk 2

pagina 7 →

Welke factoren bepalen de fitheid van medewerkers?

hoofdstuk 3

pagina 8 →

Wat doet bewegen met het brein?

hoofdstuk 4

pagina 9 →

Wat is het effect van sporten en bewegen op medewerkers?

hoofdstuk 5

pagina 11 →

Het sportiefste land ter wereld

hoofdstuk 6

pagina 12 →

Vitaliteitsscan

hoofdstuk 7

pagina 14 →

10 tips om je medewerkers in beweging te krijgen

literatuurlijst

pagina 17 →

Gebruikte artikelen en onderzoeken

Waarom worden fitte medewerkers steeds belangrijker?



Fitte medewerkers zorgen voor een gezond bedrijf. Ze zijn productiever, werken harder, zijn meer gemotiveerd en minder vaak ziek. Ze leveren meer op en kosten minder. Fitte medewerkers zijn superbelangrijk voor jou als werkgever en worden nog belangrijker. Een aantal factoren is daar verantwoordelijk voor.

We moeten langer werken

In vergelijking met vroeger moeten we langer werken en kunnen we later met pensioen. In 2024 zal de verwachte pensioenleeftijd 67 jaar zijn. In 2019 steeg de gemiddelde pensioenleeftijd al naar 65 jaar en één maand. In 2006 lag dat nog rond de 61 jaar. Toen stopte 88% van de werknemers voor hun 65^{ste} jaar. In 2019 was dat nog 34%.¹

Langer door werken betekent ook dat we langer fit moeten zijn. In ieder geval fit genoeg om ons werk (op niveau) te kunnen blijven doen. Dat gaat niet altijd goed. Steeds meer mensen krijgen door het stijgen van de pensioengerechtigde leeftijd een uitkering voor arbeidsongeschiktheid. In 2019 gaat het om een recordaantal van 44.600 nieuwe WIA-uitkeringen.²

Werkgevers verwachten meer van werknemers

Nog even snel om 22.00 uur een mailtje sturen of beantwoorden. Het is de normaalste zaak van de wereld geworden. We nemen ons werk steeds vaker mee naar huis. Ook al omdat we 24 uur per dag bereikbaar zijn via mail en smartphone. Tegelijkertijd verwachten werkgevers dat we beter presteren en dat we sneller en efficiënter werken.

Het gaat ons niet in de koude kleren zitten. In 2019 hebben 1,3 miljoen werknemers in Nederland last van burn-outklachten. 37% daarvan geeft werkdruk of werkstress als reden. Medewerkers verzuimden daardoor in totaal 11 miljoen dagen. De kosten voor de werkgever: 3,1 miljard euro.³ Fitte medewerkers helpen die kosten drukken. Als je fit bent, ben je veerkrachtiger en kun je beter met stress omgaan.



hoofdstuk 1



Duurzaam inzetbaar wordt de norm

Vroeger deed je een leven lang hetzelfde werk. Tegenwoordig is dat niet meer zo. Onze werkomgeving verandert continu. Zo leidt de intrede van nieuwe technologieën tot automatisering en robotisering, wat een verandering in het werkveld veroorzaakt. Dat vraagt om flexibiliteit, veerkracht en aanpassingsvermogen. Werknemers die fit en vitaal zijn, gaan daar soepeler mee om dan werknemers die vastgeroest zitten.

Meebewegen en jezelf blijven ontwikkelen is voor medewerkers een slimme strategie. Uit een studie van PwC over de toekomst van de Nederlandse arbeidsmarkt blijkt dat de komende jaren 1,6 miljoen banen verdwijnen. Een proces dat wordt versneld door de coronacrisis. Een opsteker is dat 80% van de mensen die deze banen uitvoert herschoold kan worden.⁴

Focus op kosten

De wereld is kleiner geworden, de concurrentie heviger. Om te overleven en te groeien is het voor elke ondernemer noodzakelijk om de kosten zo laag mogelijk te houden. Verzuim past niet in dat plaatje. Verzuim leidt tot hogere kosten. Een zieke werknemer kost al gauw 250 tot 300 euro per dag. Dat bedrag kan zelfs oplopen tot 405 euro.⁵

Met fitte medewerkers kun je verzuim beperken en kosten in de hand houden. Sportende werknemers verzuimen minder vaak, en vooral korter dan niet-sportende collega's. Dit geldt vooral voor werknemers die zittend werk doen. Over een periode van 4 jaar verzuimen sporters gemiddeld 25 dagen korter dan niet-sporters en zelfs ruim 50 dagen korter dan de werknemers die nooit gesport hebben.⁶

Corona dreunt door

De coronacrisis heeft een grote impact op onze sportdeelname. In 2020 is 52% van de Nederlanders minder gaan sporten of gestopt. In de categorie 19 t/m 64 jaar, de groep met veel werkende mensen, ging het om 17%.⁷

Kosten zieke werknemer



hoofdstuk 1

Het overgrote deel gaf sluiting van de sportclub als reden voor stoppen. Ook in 2021 lag de sport tot aan de zomer zo goed als stil.

Het gaat ten koste van de fitheid van medewerkers. Maar dat niet alleen. Als je gestopt bent met sporten is het vaak lastig om de draad weer op te pakken. Ofwel, we zitten niet een-twee-drie weer op het niveau van voor corona. In januari 2020 sportten 10 miljoen Nederlanders wekelijks, blijkt uit de Sportdeelname Index van NOC*NSF.⁸

Van thuiswerken, zoals met corona, worden we ook niet fitter. Je koffiezetapparaat heb je bij de hand en naar de trein lopen of naar je werk fietsen hoeft niet meer. Thuiswerken is een punt van aandacht na corona. De verwachting is dat we twee keer zoveel thuis gaan werken als voor corona. Niet 3,8 uur gemiddeld in de week maar 8 uur.⁹



Welke factoren bepalen de fitheid van medewerkers?



Fit worden en blijven gaat niet vanzelf. Daar moet je wat voor doen. Een gezonde leefstijl helpt met goed in je vel zitten en meer energie. Mensen functioneren daardoor beter, thuis maar ook op het werk. Voor bedrijven en organisaties is een BRAVO-kompas ontwikkeld om een gezonde leefstijl van medewerkers te stimuleren.¹⁰ Dat zorgt ervoor dat ze fitter zijn en beter presteren. Dat is goed voor iedereen.

BRAVO + slapen

BRAVO staat voor Beweging, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning. Het zijn factoren die bijdragen aan de fitheid van een medewerker of niet. We voegen daar zelf slapen aan toe.

Een goede nachtrust maakt nu eenmaal een groot verschil. Als je uitgerust bent, werkt je geheugen beter, ben je creatiever en heb je minder stress. Als je meer wilt weten over het BRAVO-kompas, kijk dan op <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bravo-kompas/tool/bravokompas/>

De B van sporten en bewegen

In deze *whitepaper* zoomen we vooral in op wat sporten en bewegen met de fitheid van medewerkers doet. Wat zijn de effecten daarvan? Helpt het medewerkers in hun werk? En hoe dan? Zijn ze productiever, beter gemotiveerd, minder gestrest, gelukkiger? En wat betekent dat voor jou als werkgever? Wat win jij ermee? Maar eerst kijken we wat bewegen met het



Wat doet bewegen met het brein?



Dat bewegen goed is voor je lichaam en conditie weten we allemaal. Minder bekend is dat het ook goed is voor de conditie van je hersenen. Dat roept de vraag op: Wat gebeurt er eigenlijk in je hersenen als je sport en beweegt? En waarom is dat goed?

Betere doorbloeding van de hersenen

Als je beweegt, gaat je hart harder werken, wat goed is voor de doorbloeding. Omdat bloedvaten flexibel zijn, komen er - als je regelmatig beweegt - kleine bloedvaten en slagadervertakkingen bij. Dat zorgt voor een betere doorbloeding van al je organen én zorgt dat er meer zuurstof naar de hersenen gaat. Een goede doorbloeding versterkt de communicatie tussen de verschillende hersengebieden en de stofwisseling in de hersenen.

Toename van neurotransmitters

Sporten en bewegen leidt tot een toename van diverse neurotransmitters waaronder serotonine, dopamine en endorfine. Endorfine staat bekend als het snelst werkende anti-stresshormoon. Binnen een minuut kan het een stressreactie stillleggen. Sporten en bewegen kan een uitkomst zijn voor medewerkers die gestrest zijn.

Meer dopamine zorgt voor een beter humeur en gevoelens van welbehagen. Daarbij zwenfelt het het aandachtstelsel aan. Aandachtige en gemotiveerde medewerkers zijn voor elke werkgever fijn..

Serotonine is belangrijk je voor humeur, impulscontrole en zelfvertrouwen. Het helpt ook stress te voorkomen door het effect van cortisol te neutraliseren, en het maakt de celverbindingen in de cortex en hippocampus gereed die belangrijk zijn bij leerprocessen. En leren doen we elke dag, ook op het werk.

Aanmaken van nieuwe neuronen

De meeste neuronen blijven vanaf onze geboorte bij ons. Nieuwe neuronen maken we nauwelijks meer aan. Toch zijn er bepaalde gebieden in het brein die ook op latere leeftijd nog nieuwe neuronen aanmaken. Het gaat met name om de hippocampus. Het gebied is belangrijk om te kunnen leren. Fysieke beweging brengt de aanmaak van nieuwe neuronen in de hippocampus op gang.¹¹

Wat is het effect van sporten en bewegen op je medewerkers?



Sporten en bewegen doet veel met mensen. Dus ook met jouw medewerkers. Een groot aantal effecten is wetenschappelijk bewezen. Onderzoeker Richard Bailey ontwikkelde op basis daarvan het Human Capital Model.¹² Meer dan tachtig effecten worden beschreven. Van een betere gezondheid tot meer zelfvertrouwen en een hoger inkomen. In dit hoofdstuk gaan we op een aantal effecten in die voor werkgevers interessant zijn.

Een betere gezondheid

Het is nauwelijks verrassend te noemen maar sporten en bewegen is goed voor de gezondheid. Je krijgt er energie van, kunt beter ontspannen en hebt minder last van stress. Daarbij verkleint het de kans op allerlei aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, depressies, overgewicht, rugklachten en bepaalde soorten kanker. Niet bewegen is dus niet zo goed. Niet voor je medewerkers en indirect ook niet voor jou als werkgever. Medewerkers die niet of nauwelijks sporten en bewegen, verzuimen vaker en kosten meer.

Bewegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten, depressies, overgewicht, rugklachten en bepaalde soorten kanker.¹³

Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad voor volwassenen (18 jaar en ouder)

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- En: voorkom veel stilzitten

Een hogere productiviteit

Als je lekker hebt gesport, heb je meer energie en gaat alles net even makkelijker. Dat blijkt uit onderzoek. Mensen die lichamelijk actief zijn geweest, zijn al snel 23% productiever.¹⁴ Daar kan geen bakkie koffie tegenop. Het effect blijft ook nog eens de hele dag hangen. Een half uurtje fietsen (naar het werk) zorgt er ook voor dat je hersenen op vol vermogen werken.

Het World Economic Forum constateert dat medewerkers met een goede gezondheid gemiddeld 83% productiever zijn, medewerkers met een gemiddelde gezondheid 75% en medewerkers

hoofdstuk 4

met een slechte gezondheid 65%.¹⁵ In tijden waar bedrijven op het scherpst van de snede met elkaar concurreren, kunnen fitte medewerkers weleens het verschil maken.

Besluitvaardiger, initiatiefrijker en gemotiveerder

Medewerkers die de juiste beslissingen nemen, die met ideeën komen en hart voor de zaak hebben; dat wil elke werkgever. Sporten en bewegen helpt daarbij. Na een studie van negen maanden onder een groep van ruim tachtig uitvoerende en leidinggevende personeelsleden waren de regelmatige bewegers maar liefst 70% beter in het maken van lastige beslissingen.¹⁴

Sporten en bewegen heeft ook een positief effect op een aantal belangrijke stoffen, waaronder dopamine, die ervoor zorgen dat de hersenen beter functioneren. Dat geldt met name voor een aantal gebieden in het brein die een grote rol spelen bij zaken als initiatief nemen en gemotiveerd zijn.¹¹

Gemotiveerde medewerkers zijn medewerkers die er zin in hebben. Die steken met plezier

energie in hun werk en proberen er het maximale uit te halen. Daardoor leveren ze betere kwaliteit voor het bedrijf of de organisatie waarvoor ze werken. En betere kwaliteit leidt tot betere uitkomsten en meer inkomsten.

Minder stress, minder verzuim, minder kosten

Tijdens het sporten komen er verschillende neurotransmitters vrij met specifieke effecten. Endorfine zorgt voor een gelukkig en euforisch gevoel en vermindert pijn. Dopamine maakt je blij, zorgt voor motivatie en geeft een gevoel van beloning. Serotonine zorgt voor een gelukkig gevoel. De neurotransmitters verminderen stress of nemen het weg. Geen stress leidt tot minder verzuim en beter presterende medewerkers.

Tijdens een onderzoek van TNO Arbeid onder 1.700 werknemers in 34 branches is gekeken naar het effect van sporten op verzuim en prestaties. Sportende medewerkers verzuimen aanzienlijk minder (2%) dan niet-sportende medewerkers (9%). Ze presteren ook beter. De toename van arbeidsproductiviteit bedroeg gemiddeld 12,5%.⁶



Het sportiefste land ter wereld



NOC*NSF wil van Nederland het sportiefste land van de wereld maken. Omdat we geloven in de kracht van sport. We geloven dat je betere uitkomsten krijgt als je gezond, fit en vitaal bent. Bij alles wat je doet, thuis en op het werk. Het wetenschappelijk bewijs daarvoor is overtuigend geleverd, zoals ook in deze *whitepaper* beschreven.

Een betere gezondheid

Om onze doelstelling te realiseren en het sportiefste land van de wereld te worden, moet de wekelijkse sportdeelname van Nederlanders stijgen van 9 miljoen naar 14 miljoen. Daarbij

willen we iedere Nederlander inspireren om minimaal 30 minuten per dag te bewegen, zoals de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad voorschrijft. Een mooi en uitdagend streven dat haalbaar is.

Ofwel, kom uit je stoel Nederland! Dat geldt ook voor de beroepsbevolking, voor iedereen in Nederland die werkt. Een groot deel is al wekelijks sportief actief, een groot deel niet. Het zou geweldig zijn als we iedereen aan de gang krijgen. Omdat fitte medewerkers een gezond bedrijf maken. Zo maken we Nederland sterker door de kracht van sport. Mensen, bedrijven, organisaties. Deze *whitepaper* vormt een aanzet daartoe.

Wil je ook winnen met sport?

Meerdere bedrijven zien de potentie van sport voor hun organisatie en de impact die het heeft op de samenleving. Zij zijn partner van NOC*NSF geworden. Ook jouw bedrijf kan meedoen bij het waarmaken van de sportieve ambities die we met elkaar hebben, die gunstig zijn voor jouw bedrijf en Nederland. Ben jij benieuwd wat sport voor jou en je organisatie kan betekenen? Neem dan contact op met de afdeling Partnerships & Commercie via partnercommunicatie@nocnsf.nl.



Vitaliteitsscan



Wil je serieus werk maken van vitaliteit op de werkvloer, maak dan een vitaliteitsplan. De scans van Vitaal Bedrijf kunnen je daarbij helpen. Die geven snel en kosteloos inzicht in hoe het is gesteld met de vitaliteit in jouw bedrijf, wat de behoefte van je medewerkers zijn en op welke gebieden je winst kunt boeken. Er zijn twee scans, een oriëntatiescan en een scan voor medewerkers.

Oriëntatiescan

Ontdek hoe vitaal je bedrijf is

Met de oriëntatiescan, die je als werkgever zelf invult, ontdek je in 10 minuten hoe het er nu voor staat met de aandacht voor vitaliteit in jouw bedrijf. Je vult een online vragenlijst in op verschillende leefstijlthema's in. De resultaten zijn na afloop direct beschikbaar. Afhankelijk van de resultaten krijg je tips waar je gelijk een dag later al mee aan de slag kunt gaan.

Scan voor medewerkers

Ontdek wat medewerkers willen

Deze scan maakt inzichtelijk waar medewerkers behoefte aan hebben op het gebied van vitaliteit en waarmee ze aan de slag willen. De scan bestaat uit een online vragenlijst die medewerkers anoniem kunnen invullen. De resultaten zijn

te zien in een overzichtelijk en interactief dashboard. Medewerkers krijgen inzicht in hun eigen score en tips voor verbetering.



Een initiatief van VNO-NCW en MKB Nederland

Vitaal Bedrijf is een initiatief van VNO-NCW en MKB Nederland en wordt mede mogelijk gemaakt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Aan de scan en alles wat daarbij hoort (o.a. de rapportage en alle communicatiemiddelen) zijn geen kosten verbonden.

“Het plezier dat we nu hebben is misschien wel het belangrijkste dat we hieruit halen.”



Mensen die in de zorg werken, zorgen vaak beter voor hun cliënten dan voor zichzelf. Het is een bekend fenomeen, dat ze bij 4mb maar al te goed herkennen. Daar moest verandering in komen, vond het psychologisch centrum. Met behulp van de scan voor medewerkers namen ze de eerste stap op weg naar een gezondere werkomgeving voor hun eigen mensen.

Een groot deel van alle medewerkers vulde de scan in. Zo werd een goed inzicht verkregen in wat ze nodig hebben om hun vitaliteit te verhogen. Een werkgroep ging daarmee aan de slag. Ze organiseerde een brainstormsessie

en stelde een vitaliteitsprogramma op waarbij bewegen centraal stond. Het programma sloeg aan. Evelien Koreman, beleidsmedewerker en psycholoog bij 4mb: “Bijna iedereen doet fanatiek mee. Er wordt ook veel gelachen. Dat is heel fijn om te zien, want het plezier dat we nu hebben is misschien wel het belangrijkste dat we hieruit halen.”

Op vitaalbedrijf.info lees je het complete verhaal en kun je zien hoe praktisch en aantekelijk 4mb hun vitaliteitsprogramma heeft aangepakt. Je vindt er ook de inspirerende verhalen van andere bedrijven en organisaties.



10 tips om medewerkers in beweging te krijgen



Op veel manieren kun je medewerkers in beweging krijgen. Als je ermee aan de gang wil, denk aan heel simpele en praktische dingen zoals wandelend vergaderen of het gebruik van de trap stimuleren. Dat heeft een grote impact. En zoek eens gericht op internet voor inspiratie. Hier geven we tien tips. Bij de eerste kun je gebruikmaken van de mogelijkheden die de hockeybond en de Atletiekunie bieden. Dan hoef je zelf niets te regelen. Handig.

1 Loop hard met collega's

De Atletiekunie biedt een beproefd hardloopprogramma aan voor medewerkers van bedrijven en organisaties. Het programma bestaat uit twee

delen. Onder leiding van gecertificeerde trainers worden trainingen verzorgd op tijden en locaties die jij en je werknemers zelf kiezen. Hun trainers komen naar je toe. Daarnaast is er een persoonlijke online omgeving met afgestemde trainingen, hardloopschema's en een virtuele ranking. Voor meer informatie kijk op bedrijven.hardlopen.nl. Daar kun je ook een adviesgesprek aanvragen.

2 Doe mee met de bedrijvencompetitie van de KNHB

Sinds 2001 organiseert de KNHB een bedrijfshockeycompetitie. Er zijn twee varianten: Bedrijfshockey 11 tegen 11 en de Deloitte Zomercompetitie. Voor beide varianten geldt dat er doordeweeks in de avonden wordt gespeeld bij reguliere hockeyverenigingen. Het leuke is dat collega's elkaar buiten werktijd om beter leren kennen, wat de sfeer op de werkvloer ten goede komt. En je legt nogal snel contacten met andere bedrijven. Wie weet wat daar uitkomt. Voor meer info en om je bedrijf aan te melden, kijk op knhb.nl.

3 Introduceer de dagelijkse stap hap stap hap

Een lunchwandeling is misschien niet het verrassendste idee om je medewerkers in beweging te krijgen, wel een van de meest



hoofdstuk 7

praktische. Je hebt er vrijwel niets voor nodig. Deur open, broodje mee en lopen maar. Stap hap stap hap. Het kost niks, het is leuk om te doen, je krijgt er energie van en het is goed voor de teambuilding en voor de betrokkenheid bij het werk en elkaar. Met een halfuurtje bewegen tussen de middag voldoen je medewerkers tegelijkertijd aan de beweegnorm van de Gezondheidsraad.

4 Stimuleer fietsen, en hersenen die op vol vermogen draaien

Van een halfuurtje fietsen gaan je hersenen op vol vermogen draaien. Stel dat medewerkers zo op het werk aankomen. Niet gek natuurlijk. Stimuleer ze daarom om elke dag met de fiets of elektrische fiets (voor grotere afstanden) te komen. En maak het aantrekkelijk, bijvoorbeeld met een leasefiets van de zaak. Dat is een van de meest gevraagde secundaire arbeidsvoorwaarden van Nederland. Bovendien is het duurzaam, fiscaal aantrekkelijk en gezond voor je medewerkers. Als ze elke dag een andere route naar het werk nemen, groeit bovendien het denkvermogen met 2% per maand.

Als je elke dag een andere route naar het werk neemt, groeit je denkvermogen met 2% per maand.



5 Verander kantoormeubilair in beweegmeubilair

Meubilair kan helpen om je personeel in beweging te krijgen. Zit-stabureaus kennen we inmiddels allemaal. Af en toe een halfuurtje staan is goed voor de afwisseling. Je hebt ook meer dynamische bureaus zoals een fietsbureau of een bureau met loopband. Je hoeft natuurlijk niet gelijk je hele 'huisraad' te vervangen maar je kunt altijd experimenteren met een aantal bureaus een kijken wat het doet. Zet ze neer op flexplekken. En als je toch bezig bent, denk ook aan zitballen, statsteunen en dynamische stoelen of krukken op plekken waar veel gebeld en vergaderd wordt. Haal gewoon de stoelen weg!

6 Werk met flexibele werktijden

Flexibele werktijden helpt je medewerkers om beweging in hun dag te integreren. Het geeft ze de vrijheid om 's ochtend later op het werk te komen. Kunnen ze eerst lekker hardlopen, zwemmen of wat dan ook. 's Middags geldt hetzelfde. Als je lekker op tijd naar huis kan, kun je vroeg sporten. Of vroeg eten en daarna sporten. Tussen de middag sporten is trouwens ook heerlijk. Even aan de gewichten trekken in de gym of een uurtje op een hometrainer stampen. Zorg wel dat je een douche hebt waar je medewerkers gebruik van kunnen maken.

hoofdstuk 7

7 Benoem beweegbazen

Wie is er op het werk actief? Wie pakt altijd de trap in plaats van de lift, wie heeft een zit-sta-bureau, wie vergadert het liefst staand, wie maakt er altijd een wandeling na de lunch, wie is bewust met gezondheid en bewegen bezig? Vraag of ze beweegbaas willen worden en of ze andere collega's willen inspireren om ook in beweging te komen. Dat kan op allerlei manieren. Door zelf het goede voorbeeld te geven, door een challenge te organiseren of wat dan ook.



8 Ga samen een sportieve uitdaging aan

Slim om te doen: je medewerkers uitnodigen voor een sportieve uitdaging. Er zijn er genoeg. En vaak ook voor een goed doel. Dat maakt het extra interessant. Roparun, Amsterdam City Swim, Alpe d'Huzes. Het mooie is: het zijn echt uitdagingen. Je doet het niet zomaar en moet ervoor trainen. Dat betekent bewegen. En bewegen is goed voor je. Tegelijkertijd scheidt samen een uitdaging aangaan ook een band. Je gaat elkaar leuker vinden, wat de sfeer op de werkvloer ten goede komt. En stiekem stimuleert het medewerkers die niet meedoen ook om te gaan sporten. Dus welk event wordt het?

9 Laat medewerkers dagelijks een beweegmoment inplannen

Minimaal een halfuur per dag bewegen is het Advies van de Gezondheidsraad. Het helpt je fit en vitaal houden. Je kunt je medewerkers aanmoedigen om elke werkdag een beweegmoment in te plannen. Voor de een past het in de ochtend, voor de ander later op de dag. Wat helpt is zorgen dat ze op hun momentje niet lastiggevalen worden. Hebben je medewerkers geen inspiratie? Als ze googelen op 'bureau work-out' vinden ze van alles. Zelfs tips om van de hele werkdag een work-out te maken.

10 Breng het leuk en blijf erover communiceren

Iets opleggen werkt over het algemeen niet goed. Probeer bewegen op een leuke manier onder de aandacht te brengen. Dat kan op allerlei manieren. Met filmpjes die je op intranet of via de groepsapp met elkaar deelt. Bijvoorbeeld van een wedstrijdje trap tegen lift. Wie is het snelste boven? Of hang op elke verdieping in het trappenhuis een andere poster op. Op 1 Goed bezig! Op 2 Hou vol! Op 3 Je kan het! Op 4 Nog twee verdiepingen! En op de bovenste hoor je *We are the champions* van Queen. Je moet er gewoon wat van maken en er op een leuke manier over blijven communiceren.

Gebruikte artikelen en onderzoeken

1. AD (2020). Steeds meer mensen werken nu langer door. www.ad.nl/werk/br-steeds-meer-mensen-werken-nu-langer-door~a6651ff5/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
2. RTLNieuws (2020). UWV: weer toename uitkeringen arbeidsongeschiktheid. www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/4972616/toename-uitkeringen-arbeidsongeschiktheid-oudere-werknemers
3. TNO (2020). Verzuimkosten door werkstress lopen op tot 3,1 miljard. www.tno.nl/nl/over-tno/nieuws/2020/11/verzuimkosten-door-werkstress-lopen-op-tot-3-1-miljard/#:~:text=1%2C3%20Miljoen%20Nederlandse%20werknemers,week%20van%20de%20werkstress%2C%20publiceert.
4. PWC (2021). De arbeidsmarkt ontdooit. Er is weer werk aan de winkel. www.pwc.nl/nl/themas/blogs/de-arbeidsmarkt-ontdooit.html
5. MKB Servicedesk (2021). Wat kost een zieke werknemer? Bereken je kosten. www.mkb.servicedesk.nl/10218/zieke-werknemer-kost-200-tot-400-euro.htm#:~:text=Een%20zieke%20werknemer%20kost%20je,directe%20kosten%20en%20indirecte%20kosten
6. TNO (2019?). TNO Arbeid Rapport. www.10000stappen.nl/uploaded/TNO%20Arbeid%20rapport.pdf
7. NOC*NSF (2020). Zo sport Nederland. https://nocnsf.nl/media/4412/zo-sport-nederland-2020_def.pdf
8. NOC*NSF (2020). Sportdeelname Index. <https://nocnsf.nl/media/2910/noc-nsf-sportdeelname-algemene-rapportage-januari-2020-publieksversie.pdf>
9. CPB (2021). Thuiswerken vóór, tijdens en ná de coronacrisis. www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-Achtergronddocument-Thuiswerken-voor-tijdens-en-na-de-coronacrisis_1.pdf
10. Kenniscentrum Sport & Beweging. Bravo-kompas. <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/bravo-kompas/tool/bravokompas/>
11. Alles over sport (2020). Bewegen voor je brein. www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/bewegen-voor-je-brein/
12. Richard Bailey e.a. Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/10/3/article-p289.xml>
13. Gezondheidsraad (2017). Beweegrichtlijnen 2017. [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/samenvatting-Beweegrichtlijnen-2017%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/samenvatting-Beweegrichtlijnen-2017%20(2).pdf)
14. Bewegen voor je brein. Bewegen voor je cognitieve werkvermogen. www.bewegenvoorjebrein.nl/hersenvuncties-verbeteren/cognitieve-vermogens-verbeteren-door-fysieke-inspanningen/3292-2/
15. Financieel Dagblad (2020) Waarom vitaliteit voor elk bedrijf van belang is. <https://fd.nl/advertorial/centraalbeheerzakelijk/1280981/waarom-vitaliteit-voor-elk-bedrijf-van-belang-is>

Dit is een gezamenlijke productie van
VNO-NCW, Vitaal Bedrijf en NOC*NSF

#wewinnenveelmetsport

