

Maak werk van wandelen

Bedrijven hebben steeds meer aandacht voor de gezondheid van hun medewerkers. Gezonde en fitte medewerkers zijn tevredener, minder gestresst, productiever en minder vaak ziek. Lunchwandelen is een prima optie om meer te bewegen. Het is laagdrempelig en geschikt voor iedereen.

Te weinig beweging is een belangrijk maatschappelijk probleem. Meer dan de helft van de Nederlandse beroepsbevolking voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Deze norm houdt in dat iemand minimaal dertig minuten per dag op ten minste vijf dagen per week matig intensief moet bewegen. Drie maal tien minuten of twee maal een kwartier is ook goed. Wie die norm haalt, loopt minder kans op tal van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte en kanker. Inactiviteit lijkt bovendien geassocieerd met een hoger ziekteverzuim en een lagere productiviteit. Het stimuleren van bewegen is dus van groot belang.

GRAAG MET COLLEGA'S

De meeste werknemers brengen het grootste deel van hun werkdag zittend achter de computer door. Uit een TNO-enquête onder werknemers blijkt dat ruim driekwart van de deelnemers regelmatig zit tijdens de lunch en circa 20 tot 30 procent regelmatig wandelt tijdens de lunch. Naast deze groep 'lunchwandelaars' heeft circa 35 procent van de werknemers zin in een wandeling als collega's meedoen of als de werkgever dit stimuleert. Uit een behoefteonderzoek onder MKB-bedrijven blijkt dat 84 procent van de werkgevers uit vooral kleine bedrijven, het wandelen tijdens de lunch als meest aantrekkelijke manier van bewegingsstimulering ziet. Een wandeling past in elke werkdag en kost zowel weinig geld als moeite. Voor werkgevers en werknemers is lunchwandelen dus aantrekkelijk. Maar hoe pakken bedrijven dit nu het beste aan? Binnen de organisatie is draagvlak nodig. Als medewerkers en management het lunchwandelen ondersteunen, kan een projectgroep gevormd worden met een lunchwandelcoördinator. De projectgroep organiseert leuke activiteiten om veel mensen aan het wandelen te krijgen. De lunchwandelcoördinator is het aanspreekpunt voor vragen over het onderwerp.

AANJAGERS

Zoals ook uit onderzoek blijkt, willen mensen graag meer bewegen maar komt het er vaak niet van. Dan zijn aanjagers handig: enthousiaste werknemers die collega's een zetje in de rug geven om

mee te gaan wandelen. De aanjager gaat net voor lunchtijd de afdeling rond om iedereen mee naar buiten te nemen. Om die rol goed te vervullen is het handig als deze werknemer (bijna) fulltime werkt en regelmatig aanwezig is op kantoor. Hij of zij is een goede bekende in de organisatie, is zeer enthousiast over lunchwandelen en wandelt zelf regelmatig, liefst dagelijks. De aanjager vindt het leuk om de 'kar te trekken' en ziet het als een sport om zoveel mogelijk mensen mee te krijgen. Om de aandacht voor lunchwandelen vast te houden kunnen regelmatig extra activiteiten worden georganiseerd. Denk hierbij bijvoorbeeld aan wandelen voor een goed doel of in een vierdaagse. Ook kunnen teams geformeerd worden om een competitie-element in te bouwen.

MEER BEDRIJVEN IN BEWEGING

In een enquête van TNO is uitgezocht hoeveel bedrijven aan bewegingsstimulering doen. Als de resultaten van dat onderzoek worden doorgetrokken naar heel Nederland, dan werden in 2006 bij 32 procent van alle bedrijven vanaf vijftig werknemers sport- en beweegactiviteiten georganiseerd. De grotere bedrijven organiseerden vaker beweegactiviteiten dan kleinere bedrijven; 10 procent van de ondervraagde bedrijven gaf aan in de komende twaalf maanden dergelijke activiteiten te willen ontplooiën. Met de handleiding en promotiematerialen van onderstaande websites wordt het nu nog makkelijker om lunchwandelen succesvol in te voeren. <<

AUTEURS

I.J.M. (INGRID) HENDRIKSEN,
TNO Kwaliteit van Leven

K.H. (KIEM) THE,
Arbothema's

M. (MAAIKE) RIBBENS,
NISB

Meer informatie:

- >> www.lunchwandelen.nl
- >> www.30minutenbewegen.nl

