

## MAATREGELEN VOOR LUNCHWANDELEN PASSEN IN UW PREVENTIEBELEID

# Ganzenpas, mars!

**Veel kantoormedewerkers zitten de hele dag op hun krent. Een kopje koffie halen of een velletje papier van de printer plukken en dat was de lichaamsbeweging voor de dag. Voor de rest zitten ze – vaak in dezelfde houding – en belasten steeds dezelfde arm- en schouderspieren. U ziet de bui al hangen: een slechte conditie is schadelijk voor de gezondheid en het gebrek aan afwisselende beweging zorgt voor een vergroot risico op RSI/CANS. Een wandelingetje tijdens de lunch is perfect om deze routine te doorbreken. Nu uw medewerkers nog de deur uit krijgen!**

Het zijn voor veel organisaties financieel zware tijden. Verzuimgevallen en lagere arbeidsproductiviteit komen daardoor nog harder aan dan normaal. Uw preventiebeleid is dus belangrijker dan ooit, terwijl het niet te veel geld mag kosten. Gelukkig kunt u ook met goedkope maatregelen uw medewerkers helpen gezonder te leven en werken. Lunchwandelen is een goed voorbeeld. In Nederland voldoet 35% van de werkende bevolking niet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Mensen moeten minimaal vijf dagen per week een half uur matig intensief bewegen om aan de norm te voldoen. Met een half uur lunchwandelen voldoen veel meer medewerkers hieraan.

## Boterhammen

Uit een landelijke enquête blijkt dat 20 tot 30% van de werknemers in Nederland wandelt tijdens de lunch. Bovendien geeft 35% aan wel te willen wandelen, als collega's zouden meegaan of hun baas dit zou stimuleren. Toch is 70% van de werknemers niet actief gedurende de lunch. Als u (een deel van) deze werknemers aan het wandelen krijgt,

boekt u meteen flinke vooruitgang in uw bewegingsbeleid. De vraag is hoe u medewerkers zo ver krijgt dat ze hun boterhammen mee naar buiten nemen. TNO heeft onderzocht hoe u een effectieve lunchwandeling kunt opzetten. Werknemers van het bedrijf waar TNO het onderzoek verrichtte, wandelden tot de zomer van 2006 regelmatig tijdens de lunch. Na verhuizing naar een pand in een minder aantrekkelijke wandelomgeving – en met een aantrekkelijk bedrijfsrestaurant – nam het aantal wandelaars fors af. TNO startte in 2008 samen met het Nederlands

Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) bij het bedrijf een zeven weken durende lunchwandelingcampagne. TNO evalueerde naar aanleiding daarvan de effectiviteit van de maatregelen die in het kader van de campagne werden genomen.

## Leuke winkels

Sommige elementen die positief of negatief werken op de zin om te lunchwandelen, kunt u niet of moeilijk beïnvloeden. Een belangrijk element is de omgeving van het bedrijfspand. Als die omgeving onaantrekkelijk is, zijn medewerkers minder geneigd om in hun lunchpauze naar buiten te stappen. Is er een mooi stukje natuur of een stads- of dorpskern met wat leuke winkels in de buurt, dan is het aantrekkelijker om te wandelen. Ook het bedrijfsrestaurant of de kantine speelt een rol. Hoe aantrekkelijker de kantine en hoe beter het aanbod, hoe eerder mensen daar in hun lunchpauze blijven zitten.

U heeft als arboprofessional niet veel invloed op de locatie van uw bedrijfspand. Aan de aantrekkingskracht van de bedrijfskantine kunt u mogelijk wel iets doen. Zeker als uw bedrijf een externe cateraar inhuurt, kan dit conflicterende

## Lunchwandelen op de weegschaal

### Redenen om te lunchwandelen

- je bent er even uit;
- het werkt ontspannend;
- het is gezond;
- het is gezellig;
- je kunt even een boodschap doen;
- je krijgt je dagelijkse portie daglicht.

### Redenen om niet te lunchwandelen

- tijdgebrek;
- liever lunchen in bedrijfskantine of -restaurant;
- geen zin in wandelen;
- de werkzaamheden laten het niet toe;
- slechte weersomstandigheden;
- de omgeving van het bedrijf is onaantrekkelijk.

## FOKKE & SUKKE MAKEN ALTIJD DEZELFDE LUNCH- WANDELING

VAN DE BROODJES  
KROKET...



...NAAR DE  
KASSA!



RGvT

belangen opleveren. U wilt uw medewerkers de deur uit hebben, terwijl de cateraar bang is om omzet te verliezen als medewerkers niet in de kantine of het restaurant zitten tijdens de lunch. Bovendien zijn goede lunchfaciliteiten ook een aantrekkelijke arbeidsvoorwaarde, waar u beter niet aan kunt tornen. Daarom is het belangrijk dat u samenwerkt met de cateraar om samen tot een acceptabele oplossing te komen. U kunt afspreken dat de cateraar zijn assortiment afstemt op de lunchwandelers. Broodjes zijn praktischer om mee te nemen dan een kom soep! Of denk eens aan een balie waar medewerkers zelf hun brood kunnen smeren en in een boterhamzakje doen. Als u dit samen onder de aandacht van de medewerkers brengt, kan iedereen hiervan profiteren.

### Voetstapjes

Als u serieus werk wilt maken van lunchwandelen, is het van belang dat u lunchwandelen en alle voordelen

daarvan goed onder de aandacht brengt. Dit kunt u doen met interne e-mails, flyers en bijvoorbeeld voetstapjes op de vloer die naar buiten leiden. Zorg wel dat dit geen eenmalige exercitie is,

“ U moet het  
echt aantrekkelijk  
maken ”

anders ebt het animo voor lunchwandelen snel weer weg. Uw medewerkers laten weten dat lunchwandelen gezond is en niet meer tijd kost dan lunchen in de kantine, is echter niet genoeg. U moet dit ook met verschillende maatregelen aantrekkelijker maken. Uit het onderzoek van TNO blijkt dat een aantal maatregelen positief werkt. U kunt:

- routebeschrijvingen voor lunchwandelingen met verschillende lengtes en routes beschikbaar stellen. Hier-

mee kunt u medewerkers ook attent maken op aantrekkelijke gebieden in de directe omgeving die ze wellicht eerder over het hoofd hadden gezien.

- aanjagers aanwijzen. Dit zijn medewerkers die zelf graag lunchwandelen en dit enthousiasme willen en kunnen overbrengen op collega's. Zij maken bijvoorbeeld even voor lunchtijd een rondje om mensen uit te nodigen of aan te sporen om mee te gaan. De aanjagers moeten wel goed worden geïnstrueerd. Ze kunnen samen een plan opstellen voor lunchwandelingen, bijvoorbeeld in de vorm van een 'handboek lunchwandelen'.
- goede afspraken maken met de cateraar. Alleen boterhamzakjes neerleggen in de bedrijfskantine is niet voldoende. U moet het echt aantrekkelijk maken voor medewerkers om een lekkere lunch mee naar buiten te nemen.

Meer handige tips voor het stimuleren van lunchwandelen kunt u vinden op [www.lunchwandelen.nl](http://www.lunchwandelen.nl).

### Topfit

Wilt u een lunchwandelingcampagne goed opzetten, dan kunt u dat niet alleen. Natuurlijk heeft u om te beginnen steun van de directie nodig. Het is verstandig daarnaast de ondernemingsraad bij de campagne te betrekken. Zo creëert u al draagvlak onder de medewerkers. Voor de uitvoering van de maatregelen en om deze te laten aansluiten bij het algemene personeelsbeleid, is samenwerking met de afdeling HR vaak onontbeerlijk. Van lunchwandelen alleen worden uw medewerkers natuurlijk niet topfit. U moet dit inbedden in een veelomvattender preventief gezondheidsbeleid. Lunchwandelen is wel een goede eerste stap. En wie weet, smaakt zo'n lunchwandeling al snel naar meer!

*Monique Simons en Ingrid Hendriksen zijn onderzoeker/adviseur bij TNO Leiden, 071-518 13 86, [monique.simons@tno.nl](mailto:monique.simons@tno.nl), [www.tno.nl/zorg](http://www.tno.nl/zorg).*

*Maaïke Sauerborn-Ribbens is programmamedewerker bij het NISB, 0318-49 09 00, [maaïke.ribbens@nisb.nl](mailto:maaïke.ribbens@nisb.nl).*