

Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**



Bootcamp je fit - Bilzen (B)



Limburgplein - Hasselt (B)



IMEC - Leuven (B)



Personeelssportdag - Heusden-Zolder (B)

Werk

Bewegen op het werk

De meeste mensen brengen meer dan een derde van hun tijd door op het werk. Gezonde werknemers zijn fitter, minder vaak ziek en dus **productiever**. Ze zijn dan ook van fundamenteel belang voor het succes van een bedrijf. Voor werkgevers is het een uitdaging om op een duurzame manier voor hun menselijk kapitaal te zorgen. Steeds meer bedrijven investeren in fitte werknemers door hen bijvoorbeeld sportfaciliteiten aan te bieden en een beweegprogramma uit te werken.

Ontstressen na het werk

'Bootcamp je fit' is een initiatief van de stad Bilzen. IPitup-trainer Tulin begeleidt beweegbanksessies na het werk. Het laat de ambtenaren toe om te ontstressen en met een voldaan gevoel huiswaarts te keren.

IPpen aan de beweegbank

'Weinig tijd? Toch bewegen?'. Stad Hasselt plaatste een mobiele beweegbank vlakbij het administratief centrum en organiseert er wekelijks beweegsessies. Die worden begeleid door collega's die via IPitup vzw gratis tot IPitup-trainer werden opgeleid. De deelnemers zijn vooral werknemers die tal van drempels ervaren om andere beweegactiviteiten aan te vatten. De sessies vinden plaats tijdens de middagpauze, duren 30 minuten en gaan door in kleine groepjes (max. 6 personen).

Minder stress

Na positieve ervaringen tijdens een testmoment koos Imec - Leuven ervoor om meerdere beweegbanken aan te kopen. Op die manier wilden ze extra ontmoeting, beweging en beleving genereren op de werksite, hetgeen ook het stressgehalte positief beïnvloed. Diverse werknemers stelden zich kandidaat om de opleiding tot IPitup-trainer en -ambassadeur te volgen. Hierdoor kon er voor, tijdens en na het werk een aanbod gecreëerd worden rond de beweegbanken.

Hoe meer je beweegt, hoe meer vakantie je krijgt

Klinkt te mooi om waar te zijn, maar dat is het niet. Er duiken steeds meer bedrijven op die vakantie geven in ruil voor uren die je gesport hebt tijdens lunchpauze of werkuren. Die extra vrije tijd in ruil voor sporturen is niet alleen in het voordeel van de werknemer maar het is ook een win-winsituatie voor de werkgever. Fitte werknemers slapen beter, zijn minder vermoeid en hebben minder last van kleine kwaaltjes. Ze zijn productiever en hebben minder last van stress. Dat leidt dan weer tot minder absentieïsme op de werkvloer.

Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**



Bootcamp - Holsbeek (B)



Mobiele beweegbank - Sport Vlaanderen (B)

Top 10 beste werkgevers

De Zweedse beheermaatschappij Mimer is een mooi voorbeeld. Dat legt zijn werknemers een lijst voor met sporten die ze kunnen inruilen voor vakantie. Concreet mogen de werknemers 20 procent van hun gesportte tijd omzetten in verlof. Dat betekent dus 12 minuten vakantie in ruil voor 1 uur sporten/bewegen. Wie gemiddeld 3 uur per week sport, komt na een jaar uit op iets meer dan 30 uur vakantie. Het bedrijf dook prompt de 'top 10 van beste werkgevers' in. Er is wel een maximum van 1 week extra vakantie per jaar. Een mooie beloning om aan je fitheid te werken!

Naar het werk - op het werk - met het werk

Sport Vlaanderen en LOGO willen ook kleine en minder grote ondernemingen de kans geven om hun werknemers meer te laten bewegen. Ze helpen graag verder met massa's tips en ideeën. Met de gratis sport- en beweegscan, een digitale enquête die je onder het personeel verdeelt, brengen ze een aantal sportieve basisgegevens in kaart. Het is de ideale start om werknemers te laten sporten en bewegen. Met het resultaat ervan kan men daarna gericht aan de slag.

Testen met Sport Vlaanderen

Via de uitleendienst van Sport Vlaanderen kan je kosteloos heel wat sportmateriaal ontlend. Geïnteresseerde bedrijven kunnen zo bijvoorbeeld een maandlang een beweegbank uittesten. Transport, workshop en opleiding is daarbij inbegrepen.