

# Wie zich in het zweet werkt, werkt harder

Sportende werknemers zitten lekker in hun vel. Dat komt de werksfeer ten goede en zorgt voor gezonde verzuimpercentages. Bewegen is ook nog eens fiscaal aantrekkelijk.

**Tekst:** Jeroen Kreule **Foto:** Arie Kievit

**D**irk-Jan Rip heeft een zittend beroep. Als importmedewerker bij transportbedrijf Dachser komt hij nauwelijks van zijn stoel. De 28-jarige Rip zit veel aan de telefoon. Hij heeft contact met klanten, verder assisteert hij bij de planning. Veel stress, nauwelijks beweging.

Sporten deed Rip wel, maar mondjesmaat. Beetje lopen, wanneer het hem uitkwam, maar soms ook weken niet. Te weinig, in elk geval. Daar is verandering in gekomen sinds Aat van der Meer (47) leiding geeft aan de driehonderd werknemers van Dachser Nederland. Van der Meer heeft, vlak na zijn aantreden drie jaar geleden, bedrijfsfitness ingevoerd. Niet op de werkvloer in Waddinxveen en Zevenaar, maar door afspraken te maken met een sportschool in Capelle aan den IJssel. In het begin deden vijf mensen mee, inmiddels vijftig. De directeur heeft zelf aan topsport gedaan: taekwondo en American football. Na zijn topsportcarrière bleef hij bewegen, zo'n vijf à zes keer in de week. Van der Meer: „Sporten is voor mij een eerste levensbehoefte. Het lijkt een inspanning, maar het is ontspanning,” zegt de directeur op een doordeweekse middag bij de sportschool. „Als ik een week niet sport, word ik chagrijnig. En omdat ik het nut er van inzie, stimuleer ik mijn werknemers ook om te sporten.”

Bij Dachser kunnen werknemers voor weinig geld meedoen aan bedrijfsfitness: de fiscus betaalt een gedeelte mee. Dirk-Jan Rip en zijn collega Carina Boender (40) maken daar dankbaar gebruik van.

Boender sport vier keer per week, met name cardio-fitness. Dat deed ze ook al voordat Dachser bedrijfsfitness aanbood, maar nu hoeft ze nog maar de helft voor haar abonnement te betalen.

Het blijft bij het transportbedrijf niet bij fitness alleen: een flink aantal werknemers heeft ook het loopvirus te pakken. Rip wijst naar Van der Meer: „Daar zit de aanstichter.” Samen met zo'n vijftig collega's doet Rip in maart mee aan de City-Pier-City Loop: hij gaat voor de halve marathon. De baas betaalt het inschrijfgeld, hij regelt shirtjes en er zijn twee hotelkamers gereserveerd in de buurt van de start en finish. Zo kunnen de Dachser-atleten zich rustig omkleden en na afloop douchen. En is er wat te eten en te drinken: fruit en sportdrankjes.

Natuurlijk loopt Van der Meer zelf ook mee. Hij constateert dat op de werkvloer allerlei loopgroepjes ontstaan. Sommige collega's lopen samen, er worden trainingschema's uitgewisseld, tips over gezonde voeding vliegen over de



mail, tijden worden vergeleken. Van der Meer: „Ze steken elkaar aan. Sommigen hebben nog nooit gelopen, maar willen niet achterblijven. En of ze nu 5 kilometer lopen of een halve marathon, ik ben op iedereen even trots.”

Of Van der Meer de gunstige effecten van sportende werknemers ziet? Zonder enige twijfel, zegt hij. Het verzuimpercentage bedroeg drie jaar geleden 4, inmiddels schommelt het cijfer tussen de 2 en 2,5 procent. Niet alleen zijn er minder zieken, de werksfeer is ook beter geworden, gewoon doordat sportende mensen beter in hun vel zitten. Minder zieken scheelt bovendien een smak geld: „Een zieke werknemer wordt immers gewoon doorbetaald, maar zijn of haar vervanger moet ook worden betaald.”

TNO Arbeid doet geregeld onderzoek naar de effecten van sportende werknemers. Ze verzuimen, over vier jaar gezien, gemiddeld ruim twintig dagen minder dan hun niet-sportende collega's. En sporters herstellen sneller.

Toch doet de helft van de ongeveer zeven miljoen werknemers in Nederland niet aan sport. Geen tijd en/of gebrek aan motivatie, zeggen ze. Slechts een kwart van de bedrijven biedt een vorm van bedrijfssport aan. Grootste belemmering is het organiseren en de beschikbaarheid aan faciliteiten, zeggen werkgevers. Maar het lijkt de goede kant op te gaan, zegt onderzoekster Claire Bernaards van TNO: „Wij zien een stijging van het aantal bedrijven dat sporten en bewegen stimuleert.”

Ook bij TenneT, de elektriciteitstrans-

porteur van Nederland, wordt fors ingezet op gezonde werknemers, zegt woordvoerder Stefan Wesselink. Het bedrijf stimuleert bedrijfsfitness en werknemers kunnen voor weinig geld hardlopen, wielrennen of meedoen aan nordic walking. Inmiddels sporten er ruim vijfhonderd mensen, inclusief een aantal partners van werknemers. Wesselink: „Het is een mooie manier om elkaar beter te leren kennen, het leidt tot een betere werksfeer en bovendien is het ziekteverzuim met zo'n 3 procent gewoon laag. Iedereen heeft er baat bij.”

Onder professionele begeleiding is er eenmaal per maand een gezamenlijke training. Wesselink: „De kracht is dat mensen trainen voor een bepaald doel. Ze krijgen tijdens de collectieve training schema's mee om individueel te trainen.” De hardlopers van TenneT hebben meegedaan aan een wedstrijd in Slovenië, de nordic walkers liepen een tocht in Toscane, de wielrenners hebben afgelopen jaar de Mont Ventoux bedwongen. Petra Wessels, sinds een jaar fanatiek wielrenster, had maar één doel: de top van die berg halen, maakte niet uit hoe. Ze is een paar keer afgestapt om op adem te komen, maar aangemoedigd door collega's haalde ze uiteindelijk de top. Wessels deed er ruim vier uur over, ze eindigde als laatste van de groep van tachtig, maar haar missie was volbracht. „Ik ben echt naar boven geschréuwd. De saamhorigheid was enorm groot, dat had ik eerlijk gezegd nooit verwacht.” ■

## Op de Mont Ventoux stapte Petra een paar keer af, maar aangemoedigd door collega's haalde ze na vier uur de top.

### FITNESS VOOR LUIE MENSEN

■ Ze bestaan, mensen die een bloedhekel hebben aan sporten. Speciaal voor deze sporthaters heeft Tiny Fisscher *Lazy Fitness* geschreven, met de ondertitel *Het-wat-nou-twee-keer-per-week-naar-de-sportschool-om-in-een-te-strak-trainingsbroekje-te-lopen-zweten-daar-heb-ik-helemaal-geen-zin-in-maar-ik-moet-toch-op-mijn-gezondheid-letten-fitnessboek voor luie mensen*. Geen boek met ingewikkelde schema's, tabellen of foto's van gespierde mensen, maar met een paar simpele oefeningen die je

de hele dag kunt doen. In je normale kloffie. Fisscher: „De eerste oefening die je kunt doen is meteen na het wakker worden, simpelweg door al je spieren eens goed uit te rekken. Geef je longen

de ruimte, focus op ademhaling, voel je hele lijf.” En heeft de trein vertraging? Ga niet stilstaan, doceert Fisscher, maar loop een stukje op het perron. Zijn er trappen op het station, loop die dan een keer op en neer.

Op het werk kun je tal van oefenin-



gen doen, aldus Fisscher. „Sta op uit je stoel, maak een goede stretch. En wanneer je weer wilt zitten, laat je kont vlak boven de zitting 'even hangen': is goed voor de bovenbeenspieren. Andere oefening: ga rechtop voor je bureau staan, houd de schouders laag, trek het bureaublad omhoog of duw het omlaag. Een simpele krachtoefening, maar zó goed voor je lijf. Als je er bewust mee bezig bent, zul je merken dat je er baat bij hebt, echt waar.”

[www.lazyfitness.nl](http://www.lazyfitness.nl)

## ZEUREN BIJ DE BAAS

■ Alle bedrijven kunnen bedrijfsfitness aanbieden, zegt Jacco Borger van Bedrijfsfitness Nederland, naar eigen zeggen 'dé onafhankelijke aanbieder van bedrijfsfitness en gespecialiseerd in fiscale arbeidsvoorwaarden'. Ter stimulering van sport en beweging heeft het kabinet onder meer een fiscale vrijstelling voor bedrijfsfitness in het leven geroepen. Daardoor is het voor zowel werkgever als werknemer financieel aantrekkelijk om te gaan sporten. Borger: „De baas moet wel mee willen werken, maar omdat het hem in principe niks kost, kan dat geen probleem zijn. En onderzoek heeft voldoende uitgewezen dat sportende werknemers gezonder zijn, geconcentreerder werken en minder vaak ziek zijn. Tel uit je winst.”

Ook Eric van der Veen van de stichting Sport & Zaken zegt dat de sleutel tot sportsucces op de werkvloer een baas is

die wil meewerken. Sport & Zaken bemiddelt tussen sportbonden en het bedrijfsleven. Doel: zoveel mogelijk bedrijven warm zien te krijgen voor bedrijfssport. Bij de stichting zijn vijftien sportbonden aangesloten en bedrijven kunnen via de organisatie hun werknemers een grote variëteit aan sporten aanbieden: van rolstoelsporten tot volleybal, van squash tot roeien. Sport & Zaken neemt de organisatie van het sporten uit handen van het bedrijf, dat dus alleen de werving hoeft te doen.

Van der Veen: „Wij bieden volledige programma's aan. En het gaat goed: steeds meer bedrijven doen mee.” Voorbeelden zijn Albert Heijn, Rabobank Arnhem en Agis. „Collectief sporten is belangrijk,” zegt Van der Veen. „Je kunt elkaar stimuleren en motiveren. Bovendien zet het de verhoudingen op nul: de hiërarchie verdwijnt.”

## MINDER ZORG, LAGERE PREMIES?

■ Fit worden, fit blijven, fit zijn. Dat zijn de drie pijlers van Pon Fit, een gezondheidsprogramma dat in het leven is geroepen voor de werknemers van de handelsonderneming Pon. Veel van de 12.000 medewerkers (in elf landen) doen zwaar lichamelijk werk. Pon stimuleert hen te gaan sporten door introductiecurricula aan te bieden voor bijvoorbeeld schaatsen, zaalvoetballen, mountainbiken of golfen. „Maar het spectrum van Pon Fit is veel breder,” zegt manager Rik-Jan Modderkolk. „Van behandeling van

arbeidsgerelateerde aandoeningen, zoals rugklachten bij iemand die veel tilt, tot coaching bij verandering van leefstijl. Zo bieden we ook hulp bij stoppen met roken en we geven voedingsadviezen. Binnen vijf jaar willen wij een van de gezondste bedrijven van het land zijn.”

Pon richt zich niet zozeer op daling van het ziekteverzuim, de focus ligt vooral op een lagere 'zorgconsumptie'. Modderkolk: „Gezonde medewerkers doen minder vaak een beroep op zorg. Wij hebben gemeten, in 2008: het huisartsenbezoek van

een Pon-medewerker ligt 18 procent onder het landelijk gemiddelde, het bezoek aan medische specialisten zelfs 25 procent. We hopen nu onze zorgverzekeraar zo ver te krijgen dat onze werknemers minder zorgpremie hoeven te betalen.”





**Gezonde concurrentie:** In de Dachser-

vestiging in Waddinxveen zijn Dirk-Jan Rip (rechts) en Carina Boender directe collega's, op de loopband zijn ze rivalen.

---

