

# TIPSHEET

## WANDELEN

Zo werk  
je wandelend aan  
meer vitaliteit!

Meer lopen tijdens de werkdag maakt je medewerkers **fitter, creatiever, productiever** en **minder gestrest**.

*Dat is pure winst!*

**HIER LOOP**

**JE  
WARM VOOR**



**WERKEN  
BEWEGING**

DE

# 7 VOORDELEN VAN LOPEN





# 4

TIPS OM

## DE LOOP ERIN TE KRIJGEN

### 1 TRAP/LIFT

Zo verleid je medewerkers om vaker de trap in plaats van de lift te nemen:

- Wijs met vloerstickers bij de lift de route naar de trap aan
- Hang posters bij de lift met 'trap er niet in' of 'met traplopen verbrand je 26 calorieën per etage'
- Stel wekelijks een liftvrije dag in
- Beloon traplopen met leuke prijzen: verstop fiches in het trappenhuis (check onze goodiebag) of organiseer een wedstrijd traplopen



### 2 BROOD NODIG? GA LUNCHWANDELEN! BROODNODIG.

Zo maak je een lunchommetje vast onderdeel van jullie werkdag:

- Geef als management het goede voorbeeld. Wie loopt er mee?
- Besteed er aandacht aan via jullie interne communicatiekanalen. Wie deelt het leukste rondje?
- Organiseer een wandelchallenge, bijvoorbeeld met een app als Ommetje. Welk team wandelt de meeste kilometers?



je door regelmatig te lopen **27% minder fouten** maakt dan collega's die **8 uur per dag** achter hun bureau zitten?

- Beloon lunchwandelaars via een spaarkaat met een gratis shake of salade na elke tien lunchwandelingen.
- Geef lunchwandelaars voorrang in de kantine, een zogenaamde fastlane met 'broodjes to go'

### 3 WEETING: WANDELEND OVERLEGGEN

Met wandelend overleggen sla je twee vliegen in één klap:

- Geef als management het goede voorbeeld en doe je bila's wandelend
- Promoot wandelend vergaderen actief binnen de organisatie
- Richt bij de receptie een weetingpoint in door een vloersticker te plakken
- Neem de optie om wandelend te overleggen op in jullie online agenda
- Check weetingroutes bij jou in de buurt op Weeting.nl of maak jullie eigen route
- Print routekaartjes en leg die bij de receptie neer



Zie de weetingimplementatie folder in de goodiebag of download hem van onze site

### 4 VAN HET KASTJE NAAR DE MUUR OP DE WERKVLOER

Zoek een beweegbuddy op kantoor en maak bewegen nog leuker:


- Haal je eigen koffie of samen met een collega. Dat is leuker en gezonder
- Verzamel printers en prullenbakken op een centrale plek
- Loop een extra rondje door de kantoortuin voordat je bij een collega aan het bureau gaat staan





## OF GA AAN DE WANDEL MET DEZE 5 IDEEËN

### 1 VERGOED GELOPEN WOON-WERKKILOMETERS




Geef medewerkers ook een onbelaste vergoeding van €0,21 voor de woon-werkkilometers die ze lopend afleggen, bijvoorbeeld naar station of OV-halte. Dat stimuleert om eens een halte eerder uit te stappen. Duur? Niet als je weet dat elke gelopen kilometer je gemiddeld €0,83 productiviteitswinst oplevert.

### 2 GOED VOORBEELD DOET GOED VOLGEN




Geef als directie/ MT/ HR het goede voorbeeld. Ga vaker traplopen, lunchwandelen en wandelend overleggen en bespreek deze opties tijdens teamoverleggen.

### 3 PARK&WALK



Maak parkeren voor de deur lastiger en zorg voor (gratis) parkeergelegenheid op wat grotere (loop)afstand van de werkplek.

### 4 LOOPROUTE



Zet niet de autoroute maar de looproute vanaf de OV-halte of P+R naar jullie werklocatie bovenaan op jullie contactpagina. Zo stimuleer je ook je bezoekers om meer te lopen.

### 5 MEELOPERS GEZOCHT



Loop mee met landelijke wandeldagen en profiteer van hun publiciteit om je medewerkers in de benen te krijgen.

#### *Jaarlijkse campagnedagen*

Wandel Tijdens Je Werkdag (Wandelnet)

Stapril (zet dagelijks 10.000 stappen voor een goed doel)

Outdoor Office Day (werk zoveel mogelijk buiten, bijvoorbeeld via weeting)



WIST?  
JE  
DAT...

samen wandelen het makkelijker maakt om lastige onderwerpen aan te kaarten?

## KRIJG MEER MENSEN IN BEWEGING

Zie jij collega's zitten? Vraag op [www.werkeninbeweging.nl](http://www.werkeninbeweging.nl) een **goodiebag** aan zodat zij ook warmlopen voor wandelen.

Bekijk ook eens onze aanbieders en partners: zij kunnen jou en jouw organisatie helpen om meer te bewegen naar, tijdens en vanuit het werk.

WIST?  
JE  
DAT...

je na een kleine wandeling  
**70% besluitvaardiger** bent?



## WAT LEVERT LOPEN JOU ALS WERKGEVER OP?

Werknemers die meer bewegen voor, tijdens of na het werk zijn fitter, hebben een **lager ziekteverzuim** en een **hogere arbeidsproductiviteit**.

HET LOONT DUS OM  
WANDELLEN TE STIMULEREN.



### REKENVOORBEELD 1



Als 25 werknemers voortaan twee keer per week een half uur wandelend vergaderen in plaats van zittend overleggen, bespaar je als werkgever **€12.000,-** per jaar aan toegenomen arbeidsproductiviteit en vermeden ziekteverzuim.



### REKENVOORBEELD 2



Als 10 medewerkers een jaar lang 3 keer per week 20 minuten wandelen tijdens de lunch levert dat je **€4.800,-** op. Wandelen zorgt er namelijk voor dat je medewerkers gezonder zijn, en dus minder vaak ziek.

ALS JE EEN JAAR LANG  
ELKE WEEK EEN UUR  
LUNCHWANDELT, LEEF JE

**14 UUR** LANGER.



Zelf uitrekenen wat jouw wandelende medewerkers opleveren? Dat kan met de rekentool op:

[www.werkeninbeweging.nl/rekentool](http://www.werkeninbeweging.nl/rekentool)



WIST?  
JE  
DAT...

we gemiddeld  
**9 uur per dag** zitten?

## HOE WANDELVRIENDELIJK IS JULLIE BEDRIJF?

FLITSCHECK GEDAAN:

WIJ ZIJN EEN WANDELVRIENDELIJK BEDRIJF

### Goed bezig wandelfanaten!

Jullie zijn een echt wandelvriendelijk bedrijf en dat mag je laten zien! Geef het certificaat een mooi plekje, bijvoorbeeld bij de ingang van jullie kantoor en leuk als jullie het willen delen op LinkedIn (tag je ons even? @werkeninbeweging).

FLITSCHECK GEDAAN:

NOG WAT STAPPEN TE GAAN

### Net niet voldoende punten? Geen punt!

Met deze tipsheet en onze goedgevulde goodiebag zet jij snel stappen in de goede wandelrichting. Kun je daarbij wel wat hulp gebruiken? Check de aanbieders en partners op onze site.

FLITSCHECK? WAAR KAN IK DIE INVULLEN?

Doe **online de flitscheck** en kom er binnen 1 minuut achter hoe wandelvriendelijk jullie bedrijf is. Ontvang onze goodiebag met handige tips en tools, of vraag direct het certificaat Wandelvriendelijk Bedrijf aan.



## LOOP NIET WEG VOOR WANDELEN:

### ga zelf de uitdaging aan

- Verstop eens in de zoveel tijd een cadeaubon (of de fiches uit de goodiebag) in het trappenhuis. Welke traplopende collega gaat er met **de prijs** vandoor?
- Organiseer een **wandelchallenge** en daag collega's uit om in de actieperiode zoveel mogelijk wandelkilometers te maken naar, tijdens het werk of in de lunch. Tip: **download een app** waar je stappen in worden bijgehouden.
- Maak een leuke **wandel-bingokaart**: welke collega streept als eerste alle vakjes af? Denk aan opdrachten zoals: ruil de lift in voor de trap, neem je telefonische afspraak mee naar buiten en houd met een collega **een weeting**: walking meeting.



WIST JE DAT...

je **creatieve denkvermogen** tot wel 60% kan oplopen door te wandelen?

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

PRODUCTIEVER • CREATIEVER • GEZONDER

deze folder is een uitgave van:

WERKEN  
BEWEGING

een initiatief van Wandelnet en Fietsersbond