

## Tips

# OR en gezonder werken



Gemiddeld wordt de Nederlandse bevolking elk jaar zes ons zwaarder. Miljoenen medewerkers staan of zitten de hele dag stil op het werk. Tegelijkertijd wordt in menig bedrijfsrestaurant nog steeds een vette hap geserveerd. Het valt niet mee om het bewegen in balans te houden met het eten. Wat kan de OR bijdragen aan gezonder werken?

Koen Zonneveld, info@koenzonneveld.eu

### 1 Inventariseer

Inventariseer eerst waar er in het bedrijf ongezonde werkplekken zijn. Kijk of er in de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) of in de uitslag van een PAGO (Periodiek ArbeidsGezondheidskundig Onderzoek) of PMO (Periodiek Medisch Onderzoek) iets staat over het risico van zwaarder worden of ongezond werken. Kijk vervolgens of er in het bij de RI&E horende plan van aanpak maatregelen worden genomen. Is er wel sprake van een risico maar staat dit niet in de RI&E of staan er geen maatregelen in het plan van aanpak? Kaart dit aan in de overlegvergadering.

### 2 Eigen voorstel OR

Bekijk waar mogelijkheden zijn om gezond gedrag uit te lokken (zie ook de mogelijke maatregelen hieronder). Brainstorm met de OR over de vraag: hoe kunnen we de werkomgeving zodanig veranderen dat we onze collega's verleiden tot gezond gedrag? Doe vervolgens een voorstel aan de bestuurder. De OR heeft officieel initiatiefrecht volgens WOR artikel 23 lid 3. Dit betekent dat het OR-voorstel minimaal een keer besproken moet wor-

den in de overlegvergadering. De bestuurder kan het OR-voorstel niet zonder meer in de prullenbak gooien, maar moet motiveren wat hij ermee doet.

### 3 Tips voor het arbobeleid

- Laat de bestuurder werkplekken inrichten met het oog op gezondheid, niet alleen met het oog op functionaliteit.
- Start een informatiecampagne aan de medewerkers.
- Zorg ervoor dat het management het goede voorbeeld geeft.
- Beperk ongezonde keuzemogelijkheden en faciliteer de gezonde keuzen zonder de collega's te plagen.
- Zorg voor een Periodiek Medisch Onderzoek, zodat het risico op overgewicht in kaart wordt gebracht.

### 4 Mogelijke maatregelen

- Plaats zo min mogelijk kasten op kantoorkamers, maar op de gang.
- Kijk naar mogelijkheden om het bedrijfsterrein aan te passen zodat het uitnodigt om er te lopen.
- Bevorder het trappenlopen. Bijvoorbeeld door de lift alleen om de andere

- etage te laten stoppen (behalve voor gehandicapten, die kunnen met een pasje wel op elke etage stoppen). Of door de trap aantrekkelijker te maken: goed toegankelijk, breder, prettig trappenhuis met mooie kunst aan de muur, desnoods muziek op de achtergrond;
- Plaats borden in het bedrijfsrestaurant waarop per voedingsmiddel staat aangegeven hoeveel calorieën dit bevat en hoeveel en welke inspanning het kost om dat te verbruiken. Bijvoorbeeld: een komkommersalade is 351 kcal, gelijk aan drie uur vergaderen zonder pauze.
- Centraliseer alle faciliteiten op één plek, zodat er meteen een sociale ontmoetingsplek ontstaat.
- Bevorder het fietsen naar het werk door een goede fietsstalling, een extra vergoeding als je met de fiets komt, bedrijfsfietsen, douches op het werk.
- Stimuleer het wandelen na de lunch (eerst rustig eten, dan pas wandelen). ○

Ga naar [www.ORnet.nl](http://www.ORnet.nl) en zoek op 'gezonde voeding'.