

Webinar: Met actieve mobiliteit minder ziekteverzuim

Vrijdag 7 maart 2025

Gezondheid is super belangrijk en niet te koop. Maar als werkgever kan je op een gemakkelijke manier wel bijdragen aan het verbeteren van de gezondheid van je medewerkers. Bijvoorbeeld door medewerkers te stimuleren om op een gezonde en actieve manier naar het werk te komen. Daarmee is veel winst te behalen: betere gezondheid, minder ziekteverzuim, minder kosten, maar ook beter voor het milieu. In dit webinar lichten we dat toe. En ook: hoe kan je gezond op je fiets zitten zonder pijn aan knieën en schouders op te lopen?

Moderator Anna Schouten heet alle aanwezigen van harte welkom, in het bijzonder Lilian Verkleij van gemeente Den Haag, Aron Kremer, bikefitter en Carel Hulshof van het expertpanel fiets en gezondheid.

Anna start met een paar cijfers om aan te geven hoe belangrijk de relatie is tussen bewegen en gezondheid voor medewerkers en werkgevers:

- Het gemiddelde verzuim in 2024 van medewerkers bedroeg 4,7%
- Dat was gemiddeld een dag per medewerker meer dan in 2023.
- Alle werkgevers bij elkaar waren daardoor 1 miljard euro extra kwijt: lagere productie, vervanging medewerkers, etc. (Bron: CBS en Arbo Unie).

Gemeente Den Haag stimuleert fietsen bij medewerkers

Lilian Verkleij vertelt dat de gemeente heeft meegedaan met de actie fietsstimulering die door Zuid-Holland Bereikbaar en de MRDH wordt aangeboden. Het is voor de gemeente belangrijk dat we het goede voorbeeld geven en daarom zijn we dit gestart. We kregen 12 weken lang van september tot december 8 e-bikes ter beschikking. Zo konden 44 verschillende medewerkers 2 weken ervaren hoe het is om met de e-bike naar het werk te gaan. Hoewel de probeeractie in de herfst was, werkte dat toch niet tegen ons. Medewerkers ervoeren nu dat het lang niet altijd regent en ook dat je je met goede kleding kan wapenen tegen kou en regen.

- 23 september t/m vrijdag 13 december 2024
- 12 weken ofwel 3 maanden
- 8 E-bikes beschikbaar, voor probeerperiode van 2 weken
- Totaal 44 collega's meegedaan.
- De E-bikes in de herfst uittesten lijkt niet ideaal maar heeft ook voordelen.

Net als de gemeente Den Haag ook ontzorgd worden bij fietsstimulering? Bekijk de website. <https://www.zuidhollandbereikbaar.nl/werkgevers/acties/ga-3-maanden-gratis-aan-de-slag-met-fietsstimulering>

- Wat was voor jullie de reden om mee te doen?
 - Het Duurzaamheidsbeleid van de gemeente Den Haag in het algemeen en die op het gebied van Mobiliteit in het bijzonder -> de gemeente moet dan ook zelf het goede voorbeeld geven.
 - European Mobility Week, acties met o.a. grote werkgevers in Den Haag.
 - Zuid-Holland Bereikbaar en MRDH boden deze mooie E-bike actie aan.

- Wat is jouw rol binnen de gemeente?

Beleidsmedewerker van de afdeling Mobiliteit, voor innovaties en experimenten.

Ik was vervanger van collega van Duurzame Mobiliteit.

- Wanneer hebben jullie de fietsactie gedaan?
 - 23 september t/m vrijdag 13 december 2024
 - 12 weken ofwel 3 maanden
 - 8 E-bikes beschikbaar, voor probeerperiode van 2 weken
 - Totaal 44 collega's meegedaan.
 - De E-bikes in de herfst uittesten lijkt niet ideaal maar heeft ook voordelen.

- Wat heb je allemaal gedaan om de fietsen die uitgeprobeerd mochten worden onder de aandacht te brengen?

Artikel met oproep op Werknet: interviews met al fietsende collega's met leuke foto's.
Gemeente Den Haag heeft veel werklocaties, dus Werknet was het beste medium.

- Wat heb je aan tips voor de deelnemers?
 - Zorg dat je intern je collega's die hierover gaan er tijdig bij betrekt.
 - Begin op tijd met het organiseren van de communicatiecampagne.

- Hoe werd er door collega's op gereageerd?

Heel goed en leuk. We merkten dat men duurzaamheid en gezondheid belangrijke onderwerpen vindt, en dat we zelf als ambtenaren ons best in mogen spannen om het goede voorbeeld te geven.

- Wat is er nou handig aan zo'n actie meedoen? Waarom, cq. wanneer zou het voor anderen goed zijn om te doen?
 - Als grote werkgever ook het goede voorbeeld geven, aan de European Mobility week deden ook andere grote werkgevers mee.
 - Profilering als werkgever die duurzaamheid en gezondheid ook voor het eigen personeel belangrijk vindt.
 - E-bike 2 weken uitproberen is een buitenkans om echt zelf te ervaren of het wat voor je is.
 - De E-bike actie is heel goed georganiseerd door Zuid-Holland Bereikbaar en het bureau Boom en het Meer dat zorgt voor de E-bikes en het reserverings- en uitleensysteem.
 - Plus een adviesrapport erbij met verbetertips.

- Hebben jullie iets aangepast in beleid?
 - We doen het als werkgever richting onze medewerkers eigenlijk al best goed is gebleken.

- Wat we vooral van de actie hebben geleerd is dat we meer zouden moeten communiceren over de faciliteiten die er al zijn om lekker duurzaam en gezond naar het werk te fietsen.

Vragen aan Lilian

zijn er ook cijfers bekend over ziekteverzuim als gevolg van fietsgebruik? zoals ongelukken etc?

We weten dat mensen die naar het werk fietsen, gemiddeld 1 dag minder verzuim hebben

oor de mensen die het STOMP principe niet zo goed kennen:
<https://www.wegenwiki.nl/STOMP>

Heeft de gemeente ook zelf handdoeken beschikbaar voor de deelnemers?
Hoever gaat de ondersteuning. Wat een leuke suggestie, dat hebben we als gemeente niet gedaan.

Hoe stel je je fiets goed af?

Wat is een biomechanieker? Dat is een werknaam. Ik ben bikefitter en stel fietsen goed af. Aron Kremer, vertelt aan de hand van de poster hoe je gezond op je fiets kan zitten. De poster staat bij het verslag op de website. De eerste 20 aanmeldingen van het webinar ontvangen binnenkort de poster geplastificeerd op het werk.

Hoe stel je jouw fiets goed af?

In onderstaande volgorde uitvoeren!

Stap 1 Zadelkanteling



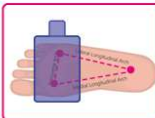
Hoe rechtop zit je? Hoe rechter op, hoe meer het zadel met de neus omhoog gekanteld moet worden om het bekken comfortabel te ondersteunen.

Stap 2 Zadelhoogte



Zorg dat de zadelhoogte zo ingesteld is, dat wanneer je met je hak op het pedaal zit je been volledig gestrekt is.

Stap 3 Voetplaatsing



Plaats je voeten op de goede manier op het pedaal: de dwarse voetboog (transverse arch in dit plaatje) boven de pedaalas.

Stap 4 Zadelterugstand



Als de trappers in horizontale stand staan, moet je een loodlijn kunnen trekken vanaf de onderkant van je knieschijf recht door de as van het pedaal. Let nu ook goed op de voetplaatsing!

Stap 5 Stuurkanteling



Zorg voor een neutrale stand van de polsen door de kanteling van het stuur en de handvatten aan te passen.

Stap 6 Afstellingstips

Voelt er iets in de afstelling nog niet goed? Waarschijnlijk zit het probleem dan in een ongeschikt onderdeel in jouw specifieke situatie. Denk aan een te smal of te breed zadel, een stuur met de verkeerde breedte, minder ergonomische handvatten of een te lange stuurpen.



Deze poster is tot stand gekomen in samenwerking met

DE BIOMECHANIEKER
RIJFELTUNO 1 LABORATORIUM
www.debiomechanieker.nl

Vragen:

Fiets je met je voorvoet op de trapper of met het midden van je voet?

Krijgen fatbikers ook problemen met hun knieën?

Gezondheid Carel Hulshof, UMC Amsterdam

Goedemiddag, u heeft een behoorlijke track-record op u naam staan, kunt u zich kort introduceren?

Wat is volgens u de invloed van regelmatige actieve beweging (zoals fietsen of wandelen) op de gehele gezondheid van werknemers?

Zijn er specifieke gezondheidsvoordelen van actieve beweging die direct bijdragen aan een lager ziekteverzuim?

Welke veelvoorkomende gezondheidsklachten bij werknemers kunnen worden verminderd door meer beweging in de dagelijkse routine?

In hoeverre draagt een actieve levensstijl bij aan de preventie van stressgerelateerde klachten en burn-out?

Is er wetenschappelijk bewijs dat bedrijven met een actief mobiliteitsbeleid (bijv. fietsstimulering) minder ziekteverzuim kennen?

Hoe ziet u de toekomst van werkgerelateerde gezondheidsprogramma's en de rol van actieve beweging daarin?

Uit wel jaar komt de oorzaak grafiek:
Uit 2018/2019

Opmerking vanuit deelnemers

aandeel fiets in woon-werkverkeer is volgens het CBS circa 25%

<https://debiomechanieker.nl/2022/07/07/een-goede-cranklengte/>

ekske

1. Laat zien wta mensen doen. Bijvoorbeeld di eambaaasadeurs uit den Haga.
2. Communicatie si heel belabrijk, Kunne w eniet aanmenem wat ze allemala l weten.
3. Je hoeft niet bij de grond te koen als je fietst.
4. Je kunt makkelijke dingen om ana te passen om fiesten gezonder te maken. Kijk d eposter en ga aan de slag.
5. Fietsen orgt voor minde rizket en helpt ook als je al ziek bent
6. Zorg vor ene goed ne cocncreet bewegpporgmma dat zorgt vo rgzoende medewerkers en een beter milieu,
- 7.

Tot slot

Anna Schouten sluit af met een positieve boodschap: Kijk op onze website naar de actie: Fietsen doen we allemaal.

<https://www.zuidhollandbereikbaar.nl/werkgevers/acties/fietsen-doen-we-allemaal>

Zij dankt alle deelnemers voor hun actieve inbreng bij dit webinar en in het bijzonder onze gastspreker van vandaag: Lilian Verkleij en Aron Kremer.

Zoals jullie gewend zijn is er elke maand een webinar:

- 4 april, thuiswerken
- 23 mei: Probeer eens anders te reizen men acties

Wil je meer weten over de mobiliteitsscan of over andere zaken? Neem contact op met onze mobiliteitsadviseurs: <https://www.zuidhollandbereikbaar.nl/over-ons/adviseurs>

Wij kunnen je verder helpen en vragen beantwoorden. Wij weten welke regelingen er zijn, hoe andere werkgevers het doen en hebben de kennis en tools om je verder te helpen.

Dit webinar werd voorbereid en georganiseerd door Zuid-Holland Bereikbaar: Anna Schouten, Ellery Landheer en Elske van de Fliert (mobiliteitsadviseurs) en Marina Meens (communicatieadviseur).