

Arbo & Bewegen: kansen en adviezen

Arbowet als stimulans tot meer bewegen tijdens de werkdag

Waarom dit belangrijk is voor werkgevers

Meer bewegen tijdens de werkdag is geen vrijblijvende vitaliteitskeuze. Het vloeit logisch voort uit de **wettelijke zorgplicht van werkgevers** en de **wettelijke verantwoordelijkheid van werknemers zorg te dragen voor de eigen gezondheid**. Door vitaliteitsbeleid expliciet te koppelen aan de Arbowet- en regelgeving, wordt bewegen:

- juridisch gelegitimeerd
- beleidsmatig verankerd
- organisatorisch geborgd

Dit vergroot de urgentie én de bereidheid om te investeren bij werkgevers.

1. De juridische basis (kort en krachtig)

Arbowet – Zorgplicht (art. 3)

Werkgevers moeten arbeid zo organiseren dat deze geen nadelige invloed heeft op veiligheid en gezondheid. Langdurig statisch zitten is een aantoonbaar gezondheidsrisico → valt onder de zorgplicht van de werkgevers.

RI&E-verplichting (art. 5)

Werkgevers moeten risico's inventariseren en een plan van aanpak maken. Langdurig zitten en gebrek aan voldoende beweegmomenten kunnen expliciet als risico-item worden opgenomen.

Voorlichting en onderricht (art. 8)

Werkgevers moeten werknemers actief informeren en trainen over gezond werken. Bewustwording en gedragsverandering rondom zit- en beweeggedrag vallen hieronder.

Verplichtingen werknemers (art. 11)

Werknemers moeten actief meewerken aan het doorbreken van langdurig zitten en moeten

onvoldoende bewegen tijdens hun werkdag, zelf tegengaan. Dus verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf, collega's en derden.

Beeldschermwerk (Arbobesluit art. 5.10)

Beeldschermarbeid moet op gezette tijden worden afgewisseld door andersoortige arbeid of rusttijd. Dit is de **meest expliciete wettelijke basis** voor:

- Taakrotatie
- Dynamische werkplekken
- Beweegmomenten
- Wandeloverleggen

Ergonomische beginselen (Arbobesluit art. 5.4)

Werkplekken moeten ergonomisch zijn ingericht. De huidige stand van de wetenschap betekent:

- Instelbare werkplekken
- Vermijden van langdurig statische houdingen
- Stimuleren van houdings- en bewegingsafwisseling

2. Gebruik deze taal

Positioneer bewegen niet als:

- "Leuk extraatje"
- HR-project
- Los initiatief of op zichzelf staande aanpak

Maar als:

- Invulling van wettelijke zorgplicht
- Onderdeel van de Risico-Inventarisatie en -Evaluatie (RI&E)
- Toepassing van de arbeidshygiënische strategie
- Preventie van verzuim en beroepsziekten

Spreek de taal van Arbo:

- Zorgplicht
- Beheersmaatregelen (gekoppeld aan de Arbeidshygiënische strategie)
- Plan van aanpak
- Ergonomische inrichting

3. Concrete adviezen aan en voor werkgevers

I. Neem langdurig zitten op in de RI&E

Ondersteun bij:

- Risico-analyse zitgedrag
- Onderbouwing met wetenschappelijke inzichten
- Formuleren van beheersmaatregelen

II. Maak gebruik van standaardmaatregelen

Zoals beschreven in beschikbare Arbocatalogi. Zie bijvoorbeeld de Arbocatalogus van het Verbond voor Verzekeraars. <https://gezondverbond.nl/>

III. Gebruik arbeidshygiënische strategie

Volg de wettelijke volgorde:

1. Bronaanpak (werkproces anders inrichten)
2. Collectieve maatregelen (werkplekinrichting)
3. Individuele maatregelen (training, coaching)
4. Persoonlijke beschermingsmiddelen (niet relevant bij zitten)

IV. Betrek preventiemedewerker en OR

Dit vergroot draagvlak en versnelt implementatie.



4. Denk ook aan

- Thuiswerk valt óók onder de zorgplicht.
- SZW-campagnes en Arboportaal bieden gratis tools.
- Bewegen kan gekoppeld worden aan verzuimreductie, duurzame inzetbaarheid en ESG-doelen.



5. Strategische boodschap richting werkgevers

“Meer bewegen tijdens de werkdag is geen wellnessproject, maar een logische invulling van uw wettelijke verplichting om gezonde arbeid te organiseren.”

Dat verandert het gesprek van:

- Kosten → risicovermindering en investeren
- Vitaliteit → compliance
- Losse interventie → structureel beleid

Kernboodschap

Voor het gesprek met de werkgevers over vitaliteitsbeleid en bewegen tijdens de werkdag ligt hier een duidelijke kans:

De Arbowet is een strategisch haakje om bewegen tijdens de werkdag structureel te verankeren in RI&E (is stap 1), beleid (stap 2) en werkprocessen (stap 3)

Dat maakt het ondernemen van actie, relevanter, urgenter en duurzamer.

Meer weten?
Bekijk onze pagina:

