

**De beste preventie tegen een  
volgende golf?**

# **De 13 beste tips voor een gezonde werkomgeving**



**AANTREKKELIJKE WERKGEVERS  
MAKEN HIER WERK VAN**



## De verantwoordelijkheid van de werkgever

Als werkgever sta je er niet altijd bij stil dat je een groot deel van de dag de verantwoordelijkheid draagt over je medewerkers. Een werkgever die deze verantwoordelijkheid echt serieus neemt, denk ook na hoe haar medewerkers zo gezond mogelijk kunnen blijven.

Hoe gezonder je medewerkers, des te meer weerstand tegen allerlei ziektes en in het bijzonder het **Corona-virus**.

Uiteraard is de echte eindverantwoordelijke de medewerker zelf, maar als werkgever kan je een gezonde levensstijl motiveren en stimuleren.

Door het uitvoeren van de volgende handige tips bouw je tegelijkertijd aan een aantrekkelijk werkgeverschap waar steeds meer mensen willen werken.



### Zorg voor gezonde maaltijden

Door gezond te eten voel je je fit, krijg je meer energie, kun je beter slapen, kun je je beter concentreren en krijg je een betere weerstand waardoor je minder vaak ziek wordt. Gezond eten zorgt ervoor dat je je goed voelt en dat je goed kunt functioneren.



### Zorg voor zit-sta bureaus

Zo zal je meer bewegen, zal je minder lang zitten en kan je zitten en staan afwisselen. Dit geeft een actieve en dynamische werkhouding



### Zet een fruitmand neer in plaats van een snoep of koek

Enkele stukken fruit per dag eten biedt tal van gezondheidsvoordelen.



### Vergader staand of als het overleg lang duurt, wissel af tussen zitten en staan.

Niet alleen maar met elkaar in beweging blijven. Het positieve bijeffect is dat de vergadering niet onnodig lang meer duurt.



**Stimuleer beweging of een wandeling tussendoor**

Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. En het is heel goed voor je humeur. Zeker als je met iemand samen beweegt.

**Zorg voor voldoende ontspanningsmomenten**

Je zult merken dat het een positief effect heeft op zowel je lichaam als geest, waardoor je beter in staat bent om alle ballen hoog te houden.

**Ga in gesprek over gezond leven en geef informatie over lifestyle**

Door een gezonde leefstijl te bevorderen probeer je te voorkomen dat je medewerkers ziek worden. Het stimuleren van een gezonde leefstijl is een vorm van preventie

**Biedt extra mogelijkheden om met gezondheid aan de slag te gaan.**

Heb je m<sup>2</sup> over? Creëer een ruimte om te sporten. Organiseer een sportactiviteit of biedt een sportabonnement van de zaak aan.

**Neem het thema serieus**

Zorg voor kar-trekkers binnen je organisatie, organiseer regelmatig activiteiten rondom het thema en stimuleer dit positief.

**Drink voldoende water**

Het lichaam heeft water nodig om te herstellen. Je hebt water nodig om ziektes te voorkomen en jezelf goed te voelen.

**Stimuleer elkaar door bijvoorbeeld een challenge**

Mensen zijn over het algemeen competitief. Uitdagingen, wedstrijden of challenges zijn mooie mogelijkheden om medewerkers 'in beweging' te krijgen voor gezondheid.

**Goede hygiëne en sanitaire voorzieningen**

Het klinkt heel logisch, maar ook hygiëne heeft een belangrijke invloed op onze gezondheid. Maak daarom met voldoende regelmaat de werkomgeving schoon.

**De juiste afstand tot elkaar en voldoende ventilatie**

Met de specifieke preventie tegen het coronavirus gelden de bekende regels. Pas deze ook toe binnen de werkomgeving, in het bijzonder wanneer personeel vaker naar kantoor gaat komen.

Je bent een aantrekkelijke werkgever door te laten zien dat je het beste voor hebt met je medewerkers. Als zij gezond blijven en het goed hebben, zal iedereen hier voordeel uit hebben.



**[www.weyou.nl](http://www.weyou.nl)**

**Burgemeester Koomansplein 1**

**2231 DA Rijnsburg**

**Tel.: 085 - 040 36 53**

**E-mail: [info@weyou.nl](mailto:info@weyou.nl)**

