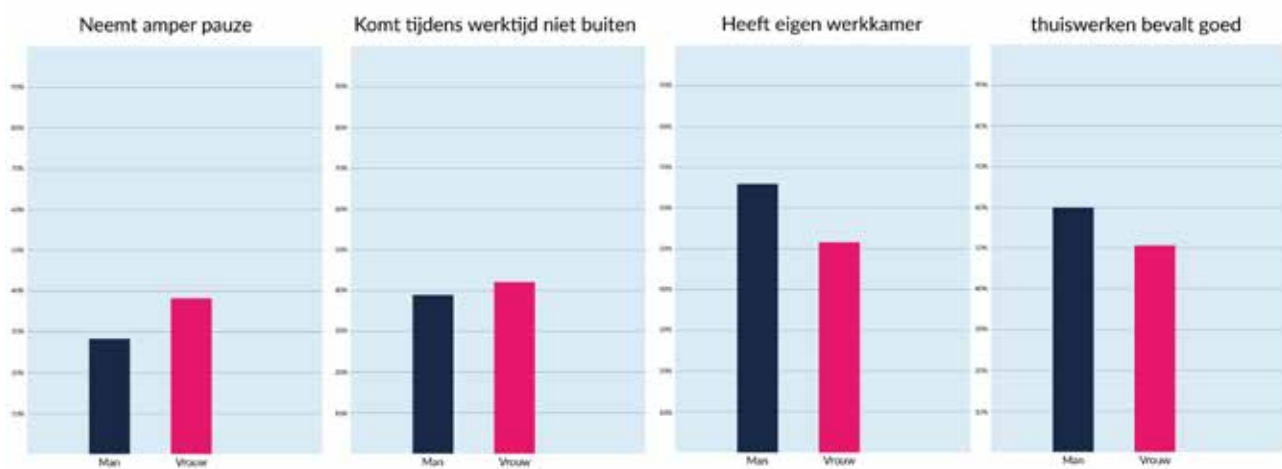


SPORT EN BEWEGEN TIJDENS CORONACRISIS: JUIST NU

Hoeveel beweegt de thuiswerkende ambtenaar? Als de uitslag van de in maart gehouden enquête van Binnenlands Bestuur maatgevend is voor het beweeggedrag van de thuiswerker, dan is er op het gebied van de gezonde leefstijl nog veel werk aan de winkel.



Bewegen en ontspanning tijdens het thuiswerken. Bron: enquête Binnenlands Bestuur maart 2020

De COVID-basisregels zijn voor iedereen helder: handen wassen, hoesten en niezen in de elleboog, 1.5 meter afstand houden, geen handen schudden, en thuis werken. Maar er ontbreekt een vitale maatregel in de aanpak, namelijk gezond leven. In een wetenschappelijke notitie die half mei aan staatssecretaris Blokhuis is aangeboden - mede namens Kenniscentrum Sport & Beweging - worden huidige inzichten over de relatie tussen COVID-19, weerstand, metabole ontregeling en leefstijlinterventies onderbouwd, nav publicatie vandaag. En prof.dr. Erik Scherder laat van zich horen met een pleidooi de pandemie van inactiviteit tegen te gaan voor meer weerstand tegen corona.

Gezonde leefstijl heeft betrekking op gezond eten, voldoende bewegen, stoppen met roken en voldoende ontspanning. Als we kijken naar de infographic, zien we op het gebied van bewegen en ontspanning best zorgelijke percentages. Van de vrouwelijke ambtenaren komt 43 procent en van de mannen 39 procent niet of nauwelijks buiten tijdens werktijd. Dus ze nemen geen tijd voor een ommetje tussen alle videomeetings door. De verschillen zijn nog wat groter tussen man en vrouw bij het

antwoord op de vraag of ze wel pauze nemen tussen het thuiswerken door. Ruim 1 op de 3 vrouwen (38 procent) zegt daar nauwelijks aan toe te komen, tegen ruim 1 op de 4 mannen (28 procent). Om het thuiswerken goed vol te houden, is het nemen van pauzes – inclusief beweegmomentjes – belangrijk.

ZORG VOOR BEWEEGMOMENTEN

Hoe breng je wel voldoende beweging in je thuiswerkdag? Een paar tips van Kenniscentrum Sport & Beweging:

- Kies (minimaal) één beweegmoment dat bij je past en neem het op in je planning van de dag. Kies een activiteit die je leuk vindt.
- Zorg voor handige beweegmomenten terwijl je aan het werk bent: lopend bellen, ga voor elk vers kopje koffie of thee heen en weer naar de keuken, wissel staan en zitten achter je bureau af, probeer bureaustoel oefeningen en neem desnoods de trap in je huis een paar keer extra.
- Voorkom klachten en kijk goed naar de inrichting van je thuiswerkplek en wees je bewust van je houding.
- Pak voor boodschappen tussendoor zoveel mogelijk de fiets of loop naar de winkel.

#VEILIGTERUGNAARSPORT EN #BEWEEGTHUIS

Kenniscentrum Sport & Beweging vult twee actuele dossiers in coronatijd: op www.allesoversport.nl/veiligestart-metsport is informatie te vinden voor beleidsmakers en sportprofessionals over een goede en veilige start van georganiseerde sport. www.allesoversport.nl/beweeghuis biedt inspiratie voor sport en bewegen voor alle doelgroepen in de eigen omgeving.

