

**“Inmiddels zijn wij ervan doordrongen dat bewegen gezond, goed en eigenlijk noodzakelijk is om een prettige inhoud te kunnen geven aan ons bestaan. We letten op onze voeding, proberen minder gezonde zaken te vermijden en zijn wat vaker te vinden in de sportschool. Allemaal positieve ontwikkelingen die vanuit de kantoorwereld kunnen worden gestimuleerd door dynamischer te gaan werken.” aldus P.J.M. van Woensel, directeur Leuwico Nederland B.V.**

# Sta eens stil bij staan





Dynamisch werken staat voor bewegen, voor de afwisseling tussen zittend en staand werken op momenten dat de werkzaamheden dat toestaan. Maar dynamisch werken heeft ook alles te maken met persoonlijke beleving. De lunchwandering is in veel bedrijven inmiddels een populair bewegingsmoment, dat losstaat van de werkplek. Organisaties doen er goed aan dergelijke activiteiten te stimuleren. Denk ook aan het aanbieden van fitnessabonnementen of andere sportfaciliteiten.

## Gezondheid

Veel werkplekken in de Nederlandse kantoren zijn op dit moment nog statische werkplekken. Bureaus kunnen bijvoorbeeld slechts beperkt worden ingesteld en dan nog alleen met behulp van een slingermechaniek of de technische dienst. Verandering van houding is echter van groot belang en eigenlijk al heel eenvoudig te realiseren. Mensen zijn eenvoudigweg niet gemaakt om te zitten, dus wissel steeds opnieuw van houding. Dat geeft energie. En bovendien, u loopt nog altijd sneller vanuit een staande positie naar de kopieermachine dan wanneer u daarvoor uit een stoel omhoog moet komen. Een ander groot voordeel van staand werken: mensen die staan leggen sneller contact met elkaar. In dit kader kent iedereen wel een voorbeeld van een receptie, trouwerij, bezoek aan een showroom of uit het

dagelijkse contact met collega's. Wie zit wordt nog wel eens over het hoofd gezien, terwijl wie staat activiteit uitstraalt. Een aanzienlijk deel van de kantoorwerkzaamheden kan staand vlotter worden afgehandeld dan zittend. Staand voorkomt daarbij het overmatig gebruik van e-mail. Op arbo- en facilitair gebied is er nog het grote voordeel dat kantoormedewerkers zelfstandig, zonder tussenkomst van een arbo-medewerker of medewerker van de facilitaire dienst hun werkplek optimaal en zeer gemakkelijk aan hun werk en houding kunnen aanpassen. Deze manier van werken vergroot het bewustwordingsproces van het geven van de juiste aandacht aan het lichaam en de daarmee samenhangende gezondheid.

## Onderzoek laat zien

In een Duits wetenschappelijk onderzoek van zit- en zit-staconcepten komt het Fraunhofer Instituut voor Arbeidseconomie en Organisatie in Stuttgart tot de volgende belangrijke resultaat: de toepassing van een zit-staconcept is een goede manier om de belasting en inspanning van spieren en skelet positief te beïnvloeden. Een deel van het onderzoeksproject bestond uit een praktijkproef, waarbij verschillende zit/sta-concepten met het oog op de volgende criteria werden onderzocht:

- bevordering van de afwisseling tussen zitten en staan

- bevordering van het lichamelijke welzijnsgevoel
- geschiktheid voor het hele spectrum van activiteiten

De zit/sta-werktafel ontving voor ieder criterium de beste waardering en is dus duidelijk effectiever dan alternatieven als de stawerktafel, mobiele lessenaar en lessenaar op zwenkwielen.

## Snel verstell

Bij dynamische werken zal veelvuldig gebruik worden gemaakt van de instelbare hoogte van de zit/stawerktafel. Naast de slinger en de elektrisch aangedreven hoogteverstelling bestaat er ook een handmatige snelverstelling. Het voordeel van een handmatige snelverstelling boven een motorische verstelling is de snelheid waarin de tafel in hoogte kan worden verstell. Zo snel als men opstaat vanuit de stoel, zo snel is de hoogte van de tafel aan te passen. Bovendien is de handmatige verstelling minder storingsgevoelig, onafhankelijk van stroompunten in het kantoor en, in het verlengde hiervan, milieuvriendelijker. |

Foto's: Leuwico Go2Move