

GEZOND EVENEMENT: VOLDOENDE BEWEGEN EN MINDER LANG STILZITTEN



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Elke dag streven naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Dat is de boodschap van de [bewegingsdriehoek](#), en dit thuis, bij verplaatsingen, in de vrije tijd én op het werk.


Doorbreek de zitcultuur.


In Vlaanderen heerst er een sterke zitcultuur. Organiseer je een evenement dan is het belangrijk dat je die zitcultuur tracht te doorbreken. Toon aan de aanwezigen dat je als organisatie inzet op voldoende beweging en minder lang stilzitten tijdens je evenement:

- Voorzie voldoende mogelijkheden voor de aanwezigen om recht te staan en te bewegen tijdens het evenement.
- Moedig de aanwezigen aan elk half uur even recht te staan om spieren en gewrichten wakker te houden én om je terug beter te concentreren. Even rechtstaan is perfect normaal.
- Geef als organisatie zelf het goede voorbeeld.

Promoot minder lang stilzitten en meer bewegen tijdens evenementen. Enkele tips!

- Moedig de aanwezigen aan om op een actieve manier naar het evenement te komen. Zorg dat de locatie bereikbaar is te voet, met fiets of openbaar vervoer, en communiceer er duidelijk over.
- Met een opvallende infostand op een evenement worden de mensen bewustgemaakt van het nut van dagelijkse beweging en minder lang stilzitten. Probeer de infostand op een centrale plaats op te stellen om zoveel mogelijk mensen te bereiken. Je kan ook gratis stappentellers uitlenen tijdens het evenement om de aanwezigen te sensibiliseren over hoeveel stappen ze zetten. Stappentellers kunnen uitgeleend worden bij de meeste [Vlaamse Logo's](#).
- Hang wegwijzers met de afstand in aantal stappen (en eventueel aantal minuten) tussen de verschillende locaties van het evenement.
- Stimuleer de aanwezigen om de trap te nemen in plaats van de lift. Plaats hiervoor de [voetstapjes van 10.000 stappen](#) richting trap. Je kan ook leuke trapslogans plaatsen (bv. 'verbruik calorieën, geen elektriciteit', 'gratis fitness', 'tel je treden, goed voor lijf en leden').
- Een korte sessie tijdens je evenement? Laat dit al eens (deels) stand doorgaan. Zo kom je sneller tot betere besluiten en resultaten.
- Zorg dat ook de lunch rechtstaand of al wandelend genuttigd kan worden. Zorg ervoor dat meer dan de helft van alle tafels receptietafels zijn. Geef aanwezigen de mogelijkheid om al staand of al wandelend even bij te praten na de maaltijd.

-  Voorzie tijdens zittende evenementen iets om lang stilzitten te kunnen onderbreken:
 - Staande ovatie na elke spreker: dit geeft het publiek niet alleen meer energie, het is ook leuk voor de spreker.
 - Statafels: zodat de aanwezigen kunnen wisselen tussen zitten en staan tijdens een lange sessie.
 - Actieve pauze: vraag om tijdens de pauzes even recht te staan of organiseer zelf actieve pauzes.
 - [Bewegingstussendoortjes](#): neem hiervoor een [kracht-, stretch- of evenwichtsoefening](#) of wees creatief!
 - Wisselwerken: ontdek alle kant-en-klare materialen rond wisselwerken op [wisselwerken.be](#).

-  Organiseer je een evenement voor kinderen? Zorg dan voor een aanbod voor wachtende ouders waar bewogen kan worden. En omgekeerd, bij evenementen voor ouders, zorg dan voor een actieve kinderopvang.

Maak je evenement actiever.

-  Organiseer je een studiedag? Integreer dan werkvormen die aanwezigen af en toe laten rechtstaan. Bekijk zeker [deze gids](#) voor concrete tips!

-  Wil je graag een evenement of actie rond thema beweging organiseren? Neem dan zeker een kijkje in de [inspiratiegids van 10.000 stappen](#) en ontdek leuke beweegacties zoals stappenclashes, wandelingen, ploggen, trappenacties,...

-  Sportevenementen zijn mooie initiatieven om zo veel mogelijk mensen aan het sporten te krijgen. Het is dan ook van belang om deze sporters zowel vooraf als tijdens het event goed te adviseren en informeren rond een gezonde en verantwoorde sportbeleving. Laat je hiervoor ondersteunen door de tools '[EHBO](#)' en '[Veiligheidsdraaiboek](#)' van [Gezondsporten.be](#).

-  Materiaal nodig om je evenement actiever te maken? Bij de [uitleendiensten van Sport Vlaanderen](#) kan je terecht voor de uitleen van bewegingsmateriaal.