

Gezond werk begint bij de jeugd

Verstandig tillen, hulpmiddelen inzetten, je lichaam gezond en fit houden. Dat is in een notendop de boodschap van de tweejarige campagne 'Lichter werk(t)' van Arbouw en de sociale partners in de bouw. Jongeren worden specifiek voorgelicht. Zoals tijdens een bijeenkomst in Heerenveen voor jeugdige leden van CNV Vakmensen.

De voorlichtingscampagne rondom het verlichten van het werk, in oktober 2010 gestart, komt niet uit de lucht vallen. Fysieke klachten komen in nagenoeg alle bouwberoepen voor. "En heb je eenmaal klachten, dan is de kans groot dat de pijn herhaaldelijk terugkomt", zegt Eileen Kalkman van Confriends, het training- en adviesbureau dat in Heerenveen tekst en uitleg geeft. De jonge deelnemers maken er kennis met lichtere werkmethoden en oefenen tiltechnieken.

Volgens Gijs Lokhorst van CNV Vakmensen is het goed om specifiek de jonge mensen te bereiken. "Zij moeten immers nog een leven lang mee. Als bond willen we benadrukken dat gezond en veilig werken heel belangrijk is. Het gaat om het kweken van een stukje bewustwording."

Voorkomen beter dan genezen

Die bewustwording moet leiden tot verantwoord, gezond gedrag. "Dat is belangrijk, want te lang werken in een ongezonde werkhouding veroorzaakt klachten. Werken in de bouw is net als topsport en juist topsporters weten dat het heel belangrijk is om goed op je lijf te letten", vertelt Kalkman, daarmee verwijzend naar het toetje dat de pakweg zestig jongeren na afloop voorgeschoteld krijgen; zij mogen naar het NK Sprint en Allround in het nabijgelegen Thialf-stadion.

Goed met je lichaam omgaan, een beetje denken als een topsporter, dat mogen bouwvakkers volgens Kalkman best wat meer doen. "Gebruik dus zo veel mogelijk de hulpmiddelen. Til je toch, doe dit dan in elk geval rustig, houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam en til niet met een gedraaide rug."

Ja, zelfs een warming-up, net als topschaatsers doen, kan klachten voorkomen. "Vooraf rekken en strekken gaat de meeste bouwvakkers misschien wat ver, maar eerst even opwarmen kan zeker geen kwaad. De kans op blessures is groter wanneer de spieren koud zijn. Doe daarom de zware klussen niet direct 's ochtends. En kleed je warm aan, zeker in deze periode van het jaar."

Daarnaast spelen het afwisselen van de taken, regelmatig pauzeren en voldoende rust nemen een belangrijke rol. "En dat begint in bed", sluit Kalkman de ochtend af. "Gedurende de nacht herstelt je rug namelijk weer. Dan zuigen de tussenwervelschijven het vocht op dat er gedurende de dag uit is geperst. Schud tijdens het werk ook eens met de armen en draai wat met je schouders. Dat ontspant en voelt goed."

Lunchpakket

Ontspanning is ook wat de jongeren beweegt. Enthousiast nemen zij de kaartjes voor de schaatswedstrijden in ontvangst. Daarna gaat de groep richting Thialf. "Op naar het schaatsen", roept een van hen, terwijl hij in allerijl het beloofde lunchpakket van de buffettafel grist. De inwendige mens wil tenslotte ook wat.

Bron: Arbouw

Datum: 3 januari 2011