

Leerlingen gratis voorgelicht over lichter leren werken

RIJSWIJK - Het beroep schilder staat in de schijnwerpers bij de tweejarige campagne 'Lichter werk(t)' van Arbouw. Bedrijven en werknemers worden bereikt met campagnemateriaal en voorlichting op locatie, zoals gratis gastlessen. Die gastlessen zijn inmiddels al voor 158 leerlingen verzorgd omdat samenwerkingsverbanden hierop ook konden intekenen. Hieronder staat een verslag van zo'n gastles bij Schilder^sCOOL Rijswijk.



Leerlingen bestuderen een wervelkolom nadat een docente uitgelegd welke impact zwaar werken op je rug heeft

Bij de Schilder^sCOOL-vestigingen krijgen de leerlingen wel vaker les in gezond en veilig werken, zoals de cursus 'Gezond bewegen', de opleiding 'Veilig werken in de hoogwerker' of de trainingen 'Til- en werktechnieken' en 'Veilig werken met klimmaterialen'. Maar wat extra arbo-aandacht kan nooit kwaad. "Denk je aan schilderen, dan denk je niet direct aan zwaar werk. Maar vergis je niet", waarschuwt Daniëlle Westra van 'Confriends', het bureau dat de gastlessen verzorgt. "Schilders moeten vaak met materialen de steiger op. Dat is zwaar. Daarnaast doen ze lang hetzelfde werk, zoals boven het hoofd

schilderen met een roller. Dat kan tot lichamelijke klachten leiden. Bij onderhoudsschilders vindt 51% het werk lichamelijk zwaar. Er zijn klachten over de spieren en gewrichten in de nek (27%), de rug (38%), schouders (27%) en knieën (24%).

Tips

Tijdens de gastles voor zo'n 15 leerlingen, wordt snel duidelijk dat ook zij risico lopen op lichamelijke klachten. "Wie heeft er wel eens rugpijn?", zo werpt de spreker op. Er gaan vijf vingers omhoog. "Dat is een opvallend hoge score bij zo'n jonge groep." Vervolgens worden er enkele ludieke filmpjes getoond, zoals een grondwerker die in de blubber wegzakt of een stukadoor die de inhoud van een zak gips over zich heen krijgt. Aan de hand van een model van een wervelkolom wordt getoond wat de impact is van belastende bewegingen. Daarna worden spelenderwijs de belangrijkste tips voor schilders doorgenomen om te voorkomen dat je lichamelijke klachten krijgt. De campagne 'Lichter werk(t)' (zie www.lichterwerkt.nl voor meer informatie) wordt ondersteund door werkgevers- en werknemersorganisaties, onder andere ook door FOSAG.

Maatregelen voor werkgevers van schilders

- Zorg voor hulpmiddelen zoals een rolsteiger, bordes en hoogwerker
- Verstrek lichte (aluminium) ladders voorzien van brede sporten
- Verstrek ergonomisch gevormd en scherp handgereedschap
- Geef de mensen een neksteun als zij vaak werken boven ooghoogte
- Zorg voor afwisseling in het werk en laat de mensen rouleren