



FOTOGRAFIE: PETER ARNO BROER

Preventie klachten centraal tijdens Bouw on Tour

Zetje in de rug voor leerling-bouwwakkers

De preventie van lichamelijke klachten moet al op jonge leeftijd beginnen. Arbouw vraagt aandacht voor het onderwerp tijdens de Bouw on Tour, een flitsende campagne voor leerling-bouwwakkers.

Komende maanden doen enthousiaste trainers de samenwerkingsverbanden aan. De jongeren kunnen de tips meteen de volgende dag op de bouwplaats toepassen.

De leerlingen van Espeq in Heerhugowaard staan er wat bedremmeld bij. Twee leuke meiden van het trainerscollectief vragen hen mee te doen met een potje touwtrekken. Een paar waaghalzen lopen naar het touw. Dan volgen er meer. Natuurlijk.

Espeq is een bouwschool, geen theateropleiding. De leerlingen zijn best mondig, maar de meesten hebben het duwtje in de rug wel nodig. 'Kom op jongens, laat me niet zitten', roept één van de trainers door de microfoon.

Ook het besef dat gezond werken belangrijk is, moet soms met klem worden bijgebracht. Jongeren wordt vaak een zekere roekeloosheid verweten. Maar de verantwoordelijkheid ligt in eerste instantie bij de instructeurs, leraren en leermeesters.



Leerling-bouwwerkers van Espeq doen mee aan een potje touwtrekken tijdens de Bouw on Tour in september.

Door meteen een goede werkhouding en tiltechniek aan te leren, wordt voorkomen dat de jongeren later met rugpijn te maken krijgen.

‘Het is beter om het meteen goed te leren, dan een verkeerde werkwijze af te leren’, zegt Miranda Rep. Ze is ingehuurd door Arbouw om tekst en uitleg te geven. Tegelijkertijd houdt de beeldschone Christa enkele borden omhoog en loopt er mee rond, als ware ze een dame in de boksring.



Een aantal jongens maakt foto's met hun mobieltje.

‘Wat vinden jullie van deze houding?’, vraagt Rep. Op de foto tilt een bouwwerker met gebogen rug en rechte benen. ‘Dit is niet goed’, zegt ze. ‘Kijk, zo moet het wel.’ Op de volgende foto die wordt getoond, staat dezelfde man half gehurkt, de rug recht en de kont naar achteren. Het jeugdige publiek moet erom lachen. Het ziet er raar uit, als een gewichtheffer. Maar het is wel de techniek waarmee zij het werk langer vol zullen houden. Rep: ‘Zó is deze man slim bezig. Hij gebruikt zijn hele lichaam, niet alleen zijn rug.’

Voordat opnieuw een wedstrijdje touwtrekken wordt gedaan, komen nog enkele

andere aspecten van de lichamelijke arbeid aan bod. Zoals de houding bij het gewoon rechtop staan. ‘Strek je helemaal uit en zorg dat je hoofd recht op je lichaam rust. Werk nooit met een ronde rug. Als je een hernia wilt, moet je vooral zo werken en in die houding ook nog eens draaien met je lichaam.’

Voor veel werknemers in de bouwsector komt instructie te laat. Zij hebben jarenlang op de verkeerde manier getild. ‘Laatst sprak ik een glaszetter’, besluit Rep haar verhaal. ‘U komt dertig jaar te laat, zei hij bedroefd. De man had al rugklachten. Werk dus gezond’, richt ze zich tot de jongeren. ‘Zorg dat jou niet hetzelfde overkomt.’ ■

De Bouw on Tour is een initiatief van Arbouw. Met de toer langs de scholen wijst Arbouw de jongeren op de risico's van het soms zware werk. De campagne is het directe antwoord op de toenemende klachten aan het houding- en bewegingsapparaat. Leermeesters en leerlingen kunnen in de toekomst actief aan de slag met een nieuw lespakket van Arbouw over lichamelijke belasting. Het bevat filmpjes, testjes en presentaties over verschillende onderdelen, zoals gezond tillen en bewegen, het inzetten van hulpmiddelen en de orde en netheid op de bouwplaats. Het pakket wordt beschikbaar gesteld aan elk samenwerkingsverband dat wordt bezocht.