

Hoe kun je in de bouw op een gezonde manier je 65ste halen? *Bouw on tour* wil aankomende bouwvakkers op een ludieke manier leren hoe zij tijdens hun werk lichamelijke klachten kunnen voorkomen.

Vroeg leren omgaan met fysieke belasting

Miranda Rep

Schoorvoetend komen de jongeren de werkruimte binnen. Hands in de zakken. Hun nieuwsgierigheid wordt gewekt door de luide muziek, door de meiden in het blauw en het touw dat op de grond ligt.

Touwtrekken

Met deze scène opent elke bijeenkomst van *Bouw on tour*. Twee leuke, frisse meiden – door Arbouw ingehuurd – dagen de jongeren en hun docenten uit voor een touwtrekwedstrijd. Weken van te voren kondigden posters op de vakopleidingen deze wedstrijd al aan. De touwtrekwedstrijd vormt de ingang naar het onderwerp ‘het goed benutten van je lichaam tijdens het werken in de bouw’. *Bouw on tour* wil met deze ludieke, laagdrempelige voorlichting jongeren bewustmaken van hun lichaamshouding en hun leren hoe zij tijdens hun werk lichamelijke klachten kunnen voorkomen. Dit initiatief van werkgevers- en werknemersorganisaties, verenigd in het bestuur van Arbouw, wordt uitgevoerd door een team bestaande uit medewerkers van Arbouw en een bedrijfssoefentherapeut van Confriends.

Te laat

Een van de bedrijfssoefentherapeuten is Eileen Kalkman. ‘Na de touwtrekwedstrijd vragen we de jongeren wat zij nodig hebben om goed te kunnen touwtrekken, zonder lichamelijke blessures op te lopen. Ze noemen dan zaken als fit en sterk zijn, goed materiaal hebben, een goede techniek, strategie en teamwerk. En dit zijn ook precies de dingen die je nodig hebt om fit te blijven in de bouw. Op onze trainingen voor bouwvakkers die al een tijd aan het werk zijn, krijgen we vaak te horen dat we te laat komen. Ze hadden onze training graag aan het begin van hun loopbaan willen hebben. Het kwaad is al geschied. De slijtage aan rug en knieën is al begonnen.’

Als een gewichtheffer

Na de wedstrijd volgt het inhoudelijke deel. Allereerst wordt de staande werkhouding geoefend. De begeleiders vragen de jongeren een actieve houding aan te nemen door het gewicht op twee benen te plaatsen, de rug actief te strekken, de schouders te ontspannen in plaats van te hangen op één been. Het is even wennen, want ook de handen moeten

uit de zakken. Maar uiteindelijk doet bijna iedereen mee. Dan volgt het bukken en tillen. Iedereen pakt een voorwerp dat binnen handbereik op de werkplaats ligt. En dan door de knieën, met een rechte rug en dicht bij het voorwerp, als een ware gewichtheffer. Hilariteit alom. Je hoort hier en daar wat spottend commentaar. Maar uiteindelijk zien ze wel in dat deze houding beter is dan het tillen met een kromme rug en rechte benen. Bovendien merken ze – en dat is niet onbelangrijk – dat ze sterker zijn als ze de juiste tiltechniek gebruiken.

Wervelkolom

Draaibewegingen, boven je hoofd werken, reiken, repeterende bewegingen en rekoefeningen, alles passeert de revue. Om te laten zien wat het effect is op het lichaam, toont een van de oefentherapeuten een wervelkolom en beweegt die in verschillende standen. Ook grote posters met foto's van jonge bouwvakkers laten zien wat goede en slechte lichaamshoudingen zijn. De meiden lopen met de posters rond alsof het rondeborden zijn tijdens een bokswedstrijd.

Revanche

Aan het eind van de bijeenkomst gaat de muziek weer aan en onder begeleiding van de hippe klanken worden alle houdingen, bewegingen en oefeningen nog een keer doorgenomen. Jongeren die tijdens de opening met touwtrekken verloren hebben, krijgen nu de gelegenheid om revanche te nemen en het geleerde meteen in praktijk te brengen. Na afloop is er nog gelegenheid om in te gaan op vragen.

Kalkman: 'Jong geleerd is oud gedaan. Het is goed om in de opleiding al aandacht te schenken aan gezond werken. Hoe eerder hoe beter. Je hoeft dan later geen slechte gewoontes af te leren. Ook kun je jongeren zich ervan bewustmaken dat je niet stoer bent als je veel gewicht tilt. Je bent juist slim en stoer als je het werk goed organiseert en een hulpmiddel gebruikt. Preventie kan niet vroeg genoeg beginnen.'

Lespakket

De samenwerkingsverbanden krijgen na afloop nog een digitaal lespakket over het verminderen van lichamelijke belasting in de bouw. Ook ontvangen ze de goed-foutfoto's die tijdens de voorlichting zijn gebruikt. Met het lespakket kunnen de docenten op een eenvoudige en leuke manier aandacht besteden aan gezond werken. Het pakket bevat filmpjes, een quiz, oefeningen, cartoons, foto's en presentaties. Het is opgebouwd uit verschillende onderdelen: gezond tillen en bewegen en het inzetten van hulpmiddelen. En niet te vergeten: het onderdeel 'orde en netheid op de bouwplaats'.

Prijsvraag

Na afloop krijgen de leerlingen een flyer en worden zij gestimuleerd om de site van de Arbouw* te bezoeken. Op die site kunnen ze de foto's bekijken die tijdens de bijeenkomst

zijn gemaakt. Daarnaast kunnen ze een Nintendo Wii winnen door mee te doen aan een prijsvraag over het verminderen van lichamelijke belasting. ■

<http://subsites.arbouw.nl/bouwontour>

Confriends geeft trainingen die gericht zijn op het verminderen van lichamelijke belasting tijdens het werk. Het kan gaan om fysieke beroepen, zoals de bouw, de groenvoorziening, de kinderopvang of de hotelbranche. Maar er zijn ook trainingen voor zittende beroepen als beeldschermwerk en receptie. De trainingen vinden altijd plaats op de werkvloer. (www.confriends.nl)



'Hoe gebruik je je
lichaam het best?'

Touwtrekwedstrijd tijdens Bouw on tour bij ESPEQ opleidingsbedrijven, Heerhugowaard