

Arbo in de sport: zo komen medewerkers in beweging

Bij sporten denkt menig een al gauw aan de risico's: blessures en andere lichamelijke ongemakken. Maar ook voor kantoormedewerkers in de sportsector is werken niet risicovrij. Een op 11 oktober gehouden workshopmiddag bood aanwezigen mooie voorbeelden van de functie van de vorig jaar gereedgekomen arbocatalogus: zowel praktisch hulpmiddel als inspiratiebron. Verslag van een succesvolle middag vol persoonlijk contact, speelsheid en actie.

Joanne Kloosterboer en Aukje van den Bent

Voor elk wat wils, lijkt het motto bij aanvang van de workshopmiddag. Al gauw wordt duidelijk dat de middag De bezoeker staat hierbij centraal: Lobke Mentrop en Ankie Winkelman van de WOS (Werkgeversorganisatie in de Sport) en Andrea Timmerman van de FBO (Federatie Betaald Voetbal Organisaties) nodigen de deelnemers bij aanvang uit te melden welke vragen zij die middag graag beantwoord willen zien. Handig voor de workshopleiders, die hier rekening mee houden bij de invulling van hun programma. Twee onderwerpen behoren al jaren tot het vaste arbo-repertoire en

Vitaquiz

Voordat de workshops beginnen, krijgen de deelnemers als warming-up een vitaquiz om in te vullen en kans te maken op een slipcursus. Enkele vragen: 'Mag je met je headset in de auto bellen als je je telefoon tegelijkertijd vasthoudt? Wat voor reddingsmiddelen hoor je in je auto mee te nemen? En waar kun je de 'arbocatalogus in de sport' vinden?' De vraagstellingen bieden stof voor pittige hersengymnastiek. Ook voor de lezers van Arbo Magazine bevat dit artikel verderop enkele vragen, waarop aan het eind van het artikel de antwoorden zijn opgenomen.

Vitaquiz 1. Na hoeveel uur beeldschermwerk moet je volgens de wet pauze houden of ander soort werk gaan doen?

- Na 1 uur werk
- Na 2 uur werk
- Na 4 uur werk
- Na 5,5 uur werk

staan vast: beeldschermwerk en werkdruk. Het derde onderwerp – vervoer – is wel nieuw. Dit neemt niet weg dat de organisatie er deze middag in slaagt alle drie de risico's in een speelse outfit te steken.

Zit je lekker?

Al eens 'ergonomisch verantwoorde werkplek' bij scrabble ingevuld? Ook al eens gecheckt of je beeldschermwerkplek aan die criteria voldoet? Hoe gedraag je je dan ook nog 'ergonomisch verantwoord' zodat je zittend toch fit blijft?

Met deze stelling springt workshopleider Jacco Thoonen van Pim Mulier meteen in het diepe over de werking van het menselijk lichaam. Hij behandelt de vraag waarom beeldschermwerk zwaar kan zijn voor je lichaam. De deelnemers ervaren het ook aan den lijve: de helft van de aanwezigen mag een minuut rustige kniebuigingen doen, terwijl de andere helft in een halve kniebuiging stil moet blijven staan. De steeds roder aanlopende gezichten verklappen al snel welke groep het het zwaarst heeft. De gevolgen van statische belasting zijn alle aanwezigen

duidelijk. Jacco vervolgt in hoog tempo wat een werknemer allemaal kan doen om vitaal aan het werk te zijn en blijven. Hij deelt zijn ervaring met de aanwezigen en doorspekt zijn verhaal met tips en weetjes over de combinatie bewegen én ontspannen. 'Wist u al dat vanwege het melatonine-niveau de uren slaap vóór middernacht écht dubbel tellen?'

Alles onder controle?

Lekker druk? Mooie uitdagingen? Of is 't je wel eensté...? Werkdruk of werkplezier? Vreet je werk energie of krijg je er juist energie van?

In de tweede workshop komen de deelnemers flink in actie. Workshopleider Aukje van den Bent van De Goede Praktijk laat hen vier manieren ervaren om te werken aan de omgang met werkdruk en het werkplezier te laten groeien. Zo is er een turbogroepscoaching waarbij enkele deelnemers in tien minuten praktische tips voor hun eigen situatie verzamelen. In een tweegesprek gaat elke deelnemer vervolgens na welke eigen talenten hij kan inzetten voor meer werkplezier.



De deelnemers aan de workshops beleefden een energerende middag vol interactie en persoonlijk contact

De vitaquiz: de antwoorden:

Na 2 uur beeldschermwerk is er een pauze nodig. Mannen krijgen tien keer vaker een bekeuring. De signalen van werkdruk zijn divers en kunnen van persoon tot persoon verschillen. De overeenkomst is 'anders dan anders': ander gedrag dan voor die persoon normaal is. Stillere, bozer, korter lontje, etcetera. De arbocatalogus in de sport vind je op www.w-o-s.nl, www.fbo.nl en www.sportwerkgever.nl.

Vitaquiz 2. Noem zoveel mogelijk signalen voor hoe je ongezonde werkdruk bij iemand anders kunt herkennen.

1.
2.
3.
4.
5.

Vitaquiz 3. Mannen krijgen vaker een bekeuring in het verkeer dan vrouwen. Hoeveel keer vaker?

- Mannen krijgen TWEE keer vaker een bekeuring.
- Mannen krijgen VIJF keer vaker een bekeuring.
- Mannen krijgen ACHT keer vaker een bekeuring.
- Mannen krijgen TIEN keer vaker een bekeuring.

Hoe ver wil jij gaan?

Reis je vaak voor je werk in de sport? Er valt veel over dienstreizen te vertellen – van verzekeringen tot de verkeersregels, van hoe je wakker kunt blijven tot dienstreizen op de fiets of in de trein.

Vervoer is een breed onderwerp. Veel feiten hierover zijn opgenomen in de arbocatalogus van de sportbranche. Hoe je zo veilig mogelijk kan rijden, weten we dankzij de verkeersregels en overheidscampagnes. Assistentbestuurder Mariska Exalt van FNV Sport gebruikt daarom prikkelende stellingen om medewerkers bewust te maken van hun eigen keuzes en gedrag. 'Je merkt dat je knikkebolt en je het laatste stuk van de weg niet meer herinnert. Ga je van de weg af, of rij je door?' en 'Je neemt materiaal mee

dat zwaarder is dan twintig kilogram. Til je het alleen in je auto of vraag je even hulp?'

De bruisende workshops bieden interactie en de energie in de zaal is voelbaar. Bij de slotvraag 'Wie heeft er in een workshop iets ontdekt wat in de praktijk goed bruikbaar is?' gaan de vingers nogmaals enthousiast de lucht in. De actieve en participerende opstelling van de aanwezigen maakte hen deze middag tot waardige ambassadeurs van hun vakgebied.

Joanne Kloosterboer is Partner in DEXIS Arbeid en Aukje van den Bent is organisatieadviseur bij Ergo-balans. Beiden zijn intensief betrokken bij de totstandkoming en implementatie van diverse arbocatalogi. Zij maken deel uit van het netwerk

Reacties

Jacqueline Aalderink van de KNSB nam samen met twee collega's deel aan de middagworkshop. Enthousiast vertelt ze: 'Op mijn werk heb ik zojuist aan een andere collega verteld dat ik de workshops hartstikke leuk en leerzaam vond. Tijdens zo'n middag word je je extra bewust van wat je zelf kunt doen aan gezond werken. Zo heb ik het stickertje 'moet ik dit nu doen?' als herinnering voor mezelf opgeplakt. Ik zal mijn collega's zeker een volgende workshopronde zeker aanbevelen.'

Betteke van Eijk – Office manager van de vereniging Shetland Pony Stamboek – volgde de workshops met haar medewerkers. 'De middag had een interactief karakter en bevatte veel bruikbare tips. Persoonlijk vond ik de tijd te kort om drie onderwerpen te behandelen. Het was jammer dat we niet dieper op een onderwerp konden ingaan. Deze middag maakt het voor mij als leidinggevende makkelijker om daadwerkelijk het gesprek aan te gaan, bijvoorbeeld over hoe wij als club ons werk organiseren. Een mooi winstpunt!'

van De Goede Praktijk, dat is gespecialiseerd in dienstverlening rondom arbocatalogi. www.degoedepraktijk.nl