



In de goede houding! Medewerkers leren nadenken over hun werkhouding

De NVG heeft recentelijk een aanzet gegeven om greenkeepers bewuster met hun lichaam en hun machines om te laten gaan. Greenkeepers die daarvoor belangstelling hadden, hebben tegen een gereduceerd tarief deelgenomen aan een training. De greenkeepers waren enthousiast over de cursus, waarvoor het cursusboek TOM de basis vormde.

Auteur Broer de Boer

Boekenkasten zijn erover vol geschreven: ergonomie; de juiste werkhouding; de interactie mens/machine en het functioneren van het menselijke lichaam. Toch blijft de kennis en de achterliggende wetenschap op de werkvloer vaak een abstract gegeven. Zelfs voor arbodiensten is het vaak lastig de juiste vertaalslag naar de werkvloer te maken. Het werkboek TOM moest daarin verbetering brengen: met kennis vanuit de groensector en een medische insteek de medewerkers leren hoe hun

lichaam werkt. Want veel medewerkers realiseren zich onvoldoende hoe en waarom men last kan krijgen van zaken als: lage of zeurende ruggenpijn, kapotte knieën, hoge werkdruk, koude gevoelloze vingers of een carpaaltunnelsyndroom.

Succes

Inmiddels is de totaaloplage van het boek de 24 duizend overschreden. Niemand had dit succes kunnen

vermoeden. "Maar het is wel logisch", blijkt auteur Philip Fiedeldij Dop van De Groene Praktijk terug. Hij schreef het boek TOM (TOolboxMeeting) in opdracht van de VHG, de vereniging van hoveniers en groenvoorzieners. "Werkgevers dragen niet alleen verantwoordelijkheid voor de veiligheid en gezondheid van hun personeel, maar ook voor hun welzijn. Wanneer bijvoorbeeld een medewerker jaar in jaar uit het maaimachinstuur onjuist omklemt, of met een bosmaaier werkt die niet

Greenkeepers op houdingscursus

op zijn lichaam is afgesteld kan ook dat op den duur tot problemen leiden. Werkgevers beginnen zich dat steeds meer te realiseren, terwijl ook medewerkers onder invloed van maatschappelijke ontwikkelingen - het is afgelopen met de verwencultuur- belangstelling krijgen voor dit soort onderwerpen."

Taboe doorbreken

De auteur vervolgt: "De opdracht van de VHG was een instrument te ontwikkelen, dat op begrijpelijke wijze aangeeft hoe je op een gezonde manier met je lichaam in de groensector kunt werken. Bedrijven moesten daarvan profijt hebben; de traditionele aanpak moest daarbij worden doorbroken. Het werkboek is dan ook meer geworden dan de zoveelste folder over het juist

"In TOM werken we bewust niet met abstracte plaatjes"

afstellen van de comfortabele chauffeursstoel van een fairwaymaaiër. Daarvoor was het nodig de brug te slaan tussen de medische wereld en het aanreiken van kennis uit de praktijk. En daar zit een moeilijkheid: het menselijk lichaam is privé. Het komt slecht over

wanneer de werkgever oordeelt over overgewicht of over een verkeerde werkhouding van een medewerker. Het voordeel is dat medewerkers het boek kunnen zien als een onafhankelijke partij, een adviseur. TOM is niet bedreigend en derhalve acceptabel. Het boek doorbreekt eigenlijk een taboe. Medewerkers die met TOM in aanraking komen, krijgen er juist plezier in om in hun eigen situatie te ontdekken met welke fysieke aspecten je te maken krijgt bij een verkeerde werkhouding of bij onjuist gebruik van verschillende tools."

Cursus in de groensector

Inmiddels volgden circa duizend leidinggevenden van organisaties uit de groensector de TOM-cursus, die De Groene Praktijk organiseert. Toch kunnen medewerkers ook zelfstandig met het werkboek aan de slag. De combinatie met een cursus is niet persé nodig. Philip Fiedeldij Dop: "Met wat voorbereiding door leidinggevenden kan men bij bedrijven zo met het boek aan de slag. Voor extra verdieping en externe motivatie kan men een beroep doen op onze trainingsdocenten. Onze methode is opgebouwd uit de praktijk van alledag: praktisch en direct toepasbaar. Daarbij is het goed te weten dat slechts 10 procent

van de verkeerde werkhoudingen gerelateerd is aan materieeltekortkomingen. In verreweg de meeste gevallen ligt een verkeerde werkhouding aan de persoon zelf en de onjuiste afstellingen. In de groensector dreigt

"Greenkeepers die daarvoor belangstelling hadden, konden zich tegen gereduceerd tarief opgeven voor een training"

daardoor bijvoorbeeld het carpaaltunnelsyndroom, veroorzaakt door foutieve belasting van de polsen, een veelvoorkomende beroepsziekte te worden. Maar ook 'staan' en 'zitten' scores hoog bij het aannemen van een verkeerde werkhouding. Je zou ook kunnen zeggen: we belasten ons lichaam op een passieve manier waarbij we niet onze spieren, maar de gewrichten de klappen laten opvangen. Een goede zit- of stahouding, op de juiste wijze tillen en je (pols)gewrichten gebruiken is belangrijk voor een lang en gezond werkzaam leven. Het werkboek staat barstensvol foto's: hoe het wel en hoe het niet moet. Zowel bij zelfstudie als bij cursussen laten



Uitstekend beeldmateriaal. Hier bijvoorbeeld om te laten zien dat een goede zithouding van belang is om gezond te blijven functioneren.



De totaaloplage van het cursusboek TOM is inmiddels de 24.000 overschreden.

we de medewerkers de verschillen zoeken. Ook zonder begeleiding zetten we medewerkers dus aan het denken en leren we ze hoe ze met het boek moeten werken.”

De NVG-greenkeeperstraining

De trainingsdagen voor de greenkeepers werden georganiseerd bij Prise 'd Eau, Edah Huzid, De Zaanse Golfclub en Burggolf Herkenbosch. De belangstelling voor de training - meer dan honderd aanmeldingen - was groot. De greenkeepers waren enthousiast over de training. Fiedeldij Dop: “Centraal staat bij de training staat de vraag ‘hoe werkt jouw lichaam?’, zonder dat we daarbij abstract worden. Met vakkennis en voorbeelden uit de sector motiveren we de mensen om hun lichaam in hun eigen werksituatie beter te leren gebruiken. In TOM werken we bewust niet met abstracte plaatjes, maar juist met veel verduidelijkende foto’s uit de groensector. Zo’n plaatje zegt meer dan duizend woorden! Ik laat de cursisten dan ook zelfs foto’s nemen van de goede en slechte houdingen in hun eigen werkomgeving. Die foto’s projecteren we later op de dag met de beamer en ze worden gezamenlijk geanalyseerd. Ik zie dit als

“De wetenschap over het menselijke lichaam overbrengen naar de werkvloer”

een uitstekende methode om de wetenschap over het menselijke lichaam naar de werkvloer over te brengen. Het menselijk lichaam moet namelijk vaak de tekortkomingen van de machine opvangen. Daarbij moet je je er wel bewust van zijn je lichaam goed te gebruiken. Daarvoor moet je weten hoe je lichaam werkt en je realiseren dat het extra energie gaat kosten en je er de motivatie voor

moet opbrengen. Het vergt ook een omslag van denken om iets voor jezelf te doen en de mogelijkheden die de werkgever je aanreikt beter te benutten.”

Reacties greenkeepers

De greenkeepers die de door de NVG-gesubsidieerde cursus volgden waren enthousiast over de aanpak. Enkele reacties van de circa 100 cursisten die we noteerden:

Bart: “Zeer interessant! Je wordt weer met je neus op de feiten gedrukt. Hoe je met je lichaam om moet gaan en hoe niet.”

Marion: “Leerzaam, mijn verwachting was bewuster met mijn lichaam omgaan door verantwoordelijk te belasten. Het boek behandelt systematisch hoe het lichaam in elkaar zit en hoe het op een goede en slechte manier belast wordt. De instructeur maakt het met voorbeelden nog beter inzichtelijk. Complimenten! Eigenlijk hoort deze lesstof in de opleiding tot greenkeeper thuis”

Tonie: “Verfrissend, ophelderend van gegevens die je al eens gehad hebt. Duidelijke uitleg. Goed om eigen praktijkvoorbeelden te fotograferen en daarna te bespreken. Geen tijd besteed aan toolboxmeeting.”

John: “Vond bepaalde manieren van bewegen eerst niet natuurlijk, maar het blijkt dat het voor de gewrichten toch het beste is. Ik zal zelf proberen om hier in de toekomst rekening mee te houden.”

Frank: “Goede informatie waar ik iets mee kan richting mijn werknemers en ook mijzelf.”

Martin: “De cursus is leerzaam. Goede onderwerpen. De instructeur weet goed het verhaal neer te zetten. Advies: ga ook in op het onderwerp ‘fijne collega’s’. Richting collega’s beter advies kunnen geven in hun werk.”

Gert: “Leerzaam. Bewust worden van het onbewuste! Tijd eigenlijk te kort (alle hoofdstukken zijn leerzaam!) Uitleg is duidelijk.”

Peter: “Zeer goede en nuttige informatie opgedaan, duidelijke instructies en goede toelichtingen. Alleen te weinig tijd. Kan er veel langer en dieper op ingaan (belangrijk voor een ieder) en hele boek behandelen.”

Dennis: “Leerzaam. Te kort. Goed om bij stil te staan. Voor herhaling vatbaar. Er is te weinig aandacht hiervoor in de praktijk.”

TOM is speciaal gemaakt voor mensen en bedrijven 'in het groen'. Met elk van de twaalf onderwerpen kunnen bedrijven een toolboxmeeting of VGM-bijeenkomst houden over het functioneren van het lichaam: de menselijke machine. TOM is voor iedereen geschikt: voor de leidinggevende om een toolboxmeeting voor te bereiden; als werkboek voor werknemers, als naslagwerk en als verzamelmap voor arbo-onderwerpen. Het is een praktisch en didactisch weloverwogen werkboek dat zich richt op de vermindering van de fysieke en psychische belasting bij medewerkers in de sector.