

Volandis-krant

Werk veilig Houd plezier Kijk vooruit

Speciale uitgave


volandis
bewust werken wérkt



DE BOUW VERANDERT, MAAR VAKMANSCHAP BLIJFT!

6



ALS JE LIJF HET EERDER DOORHEEFT DAN JIJ

12

Volandis is een organisatie van:





Werk veilig.
Houd plezier.
Kijk vooruit.

Volandis is er voor jou!

Wij zijn kennis- en adviescentrum Volandis. We bouwen aan een gezonde en bloeiende bouw- en infrasector. Waarin mensen veilig werken, plezier houden in hun werk en op tijd vooruitkijken. Dat is goed voor iedereen: werknemer, werkgever en opdrachtgever. Want gezonde en gemotiveerde mensen halen de beste resultaten. We dagen je uit hier zelf actief mee aan de slag te gaan. Weet hoe je bezig bent en waar je naartoe werkt. Merk het zelf: **bewust werken werkt!**



Wat is het AGO-J?

- Werk jij een jaar in deze sector en ben je jonger dan negentien jaar? Dan heb je recht op het AGO-J, een medisch onderzoek. Je arbodienst nodigt je hiervoor uit.
- Dit levert het je op: inzicht in je fit- en gezondheid, voorkom blessures, tips om gezond en veilig te werken en je zorgt goed voor jezelf.



Wat is de DIA?

- Je hebt vanaf je 20^e recht op de DIA. Dit is een medisch onderzoek met een adviesgesprek en het levert je een DIA-actieplan op.
- Dit is het moment om stil te staan bij je eigen leef- en werksituatie. Je krijgt inzicht in de mogelijkheden die er vanuit de sector zijn om gezond en met plezier te blijven werken.



Meer weten?
volandis.nl
of scan de
QR-code!

Je lichaam is je belangrijkste gereedschap

Ben je nooit ziek, sport je veel, werk je hard en heb je meer energie dan een blikje Red Bull? Maar speelt toch ineens je schouder op, omdat je extra werk hebt verzet doordat je wat achterliep op de planning? Het is heel verraderlijk om te denken dat de pijn in je schouder vanzelf wegtrekt. Je bent namelijk hartstikke fit en kunt veel werk verzetten.

Toch kan de pijn maanden aanwezig blijven. De oplossing is dan dichterbij dan je denkt. Dit voorbeeld komt in een van de artikelen in deze krant voorbij. Timmerman Bas kwam er bij zijn PAGO achter dat hij te vaak dezelfde beweging maakte. Hij kreeg van de arts twee oefeningen mee die hem per dag hooguit vijf minuten kosten. Na twee weken waren zijn klachten helemaal weg. Dit benadrukt dat een PAGO/DIA heel waardevol is.

Het is nog beter om dit soort klachten voor te zijn. Daar is een PAGO/DIA ook voor: zie het als een lichamelijke check, waarbij je pijnklachten door lichamelijk zwaar werk kunt voorkomen. In deze krant komen ook meerdere voorbeelden van kleine aanpassingen in het werk voorbij. Het gevolg: meer werkplezier en een sterk, gezond lichaam. Bij de DIA kijk je ook naar je werkomstandigheden: werk je veilig en voel je je goed?

Natuurlijk controleer je elke dag je gereedschappen: is de accu wel opgeladen? Kun je veilig werken? Het is belangrijk om ook je lijf regelmatig te controleren, want je lichaam is je belangrijkste gereedschap. Volandis helpt je hier graag bij door tijdig vooruit te kijken en klachten te voorkomen. Wij zijn er voor werknemers én werkgevers om je te helpen gezond met pensioen te gaan. In het geval van die pijnlijke schouder: als je met pensioen bent, wil je toch ook je kleinkind kunnen optillen voor een stevige knuffel?

Alexander Kreulen, directeur Volandis



'IK DACHT DAT IK ONVERSLAANBAAR WAS ...'

6



ALS JE LIJF HET EERDER DOORHEEFT DAN JIJ

12

Veilig werken, slimmer werken	4
Lachen is ook vakmanschap	5
De bouw verandert, maar vakmanschap blijft!	6
'Ik dacht ik onverslaanbaar was ...'	6
Ga jij naar je PAGO/DIA?	8
Kopzorgen op de bouw? Je staat er niet alleen voor!	10
Keetttest: hoe sterk ben jij echt?	10
Als je lijf het eerder doorheeft dan jij	12
Lichter werken = langer doorgaan!	12
Van bouwplaats tot (kinder)bedtijd	13
Je checkt je tools toch ook?	14
Bouwspraak-quiz	14
Dit is Volandis!	16

WAAROM KRIJG IK DIT?

Volandis is opgericht voor en door de bouw- en infrasector. Je bent werknemer in de Bouw & Infra, daarom ontvang je deze krant. Ben je werknemer in de Afbouw? Dan ontvang je deze krant, omdat de afbouwsector het PAGO laat uitvoeren door Volandis.

WAT IS DIT VOOR KRANT?

Deze krant verschijnt twee keer per jaar en helpt werknemers in

de Bouw & Infra gezond op weg naar duurzame inzetbaarheid.

DOOR WIE?

Wij zijn kennis- en adviescentrum Volandis. We bouwen aan een gezonde en aantrekkelijke bouw- en infrasector. Waarin mensen veilig werken, plezier houden in hun werk en op tijd vooruitkijken. Dat is goed voor iedereen: werknemer, werkgever én opdrachtgever. Want gezonde gemotiveerde mensen halen de beste resultaten.

REDACTIE

Martine de Jongh | Jongh Agency
Twan Epe | Volandis

VORMGEVING

Janita van Dijk | AgriPers bv

EINDREDACTIE

Titia Tilma | AgriPers bv

UITGEVER

AgriPers bv

TIP!

Extra kranten ontvangen?
Stuur een e-mail naar
nieuws@volandis.nl

AUTOMATISCH HET LAATSTE NIEUWS ONTVANGEN?

Ontvang één keer per maand het laatste nieuws in je mailbox. Meld je aan via www.volandis.nl/nieuwsbrief

Veilig werken, slimmer werken

Een infraproject is altijd in beweging. Verkeer dat langzaam raast, zware machines en onstabiele grond. Dit maakt het werk uitdagend, afwisselend en veiligheid belangrijker dan ooit. Eén moment niet opletten, kan grote gevolgen hebben en ook voor de infra geldt: alle vakmensen veilig thuis!

Veiligheid kan ontzettend verraderlijk zijn. Soms zie je een risico van mijlenver aankomen, maar vaker zijn het de kleine dingen die je bijna mist. En dat is waar veilig werken begint. Zeker als je te maken hebt met verkeer voor, achter en naast je.

Kleine acties, groot verschil:

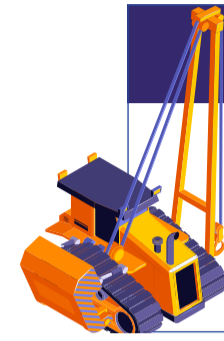
1 Afzettingen, signalering en duidelijke communicatie zijn de basis.

Teams die hier de tijd voor nemen, voorkomen problemen nog voor ze ontstaan.



2 Start altijd met de 'veiligheidsminuut'.

Besteed 60 seconden om te bespreken wat er anders is dan gisteren. Bijvoorbeeld: verkeer, positie, machine, collega.



3 Hoe groter de machine, hoe beter.

Maar zo'n 'grote jongen' komt ook met grote verantwoordelijkheid. Zeker als de ruimte beperkt is. Een ongeluk zit in een klein (dood) hoekje, dus stem af en houd je aan vaste routines.

4 Niet denken, maar zeggen!

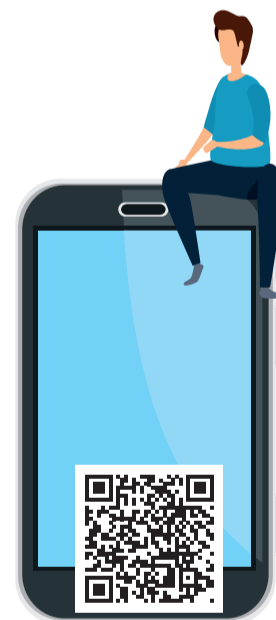
Iets kan nog zo logisch lijken, maar als je zegt wat je doet, weet je zeker dat je collega het ook logisch vindt.

5 De beste veiligheidsmaatregel is geen regel, maar een gewoonte.

Zie elkaar! Weet wie wat doet, waar je dat doet en spreek elkaar aan.



'Als je pas in actie komt als het bijna fout gaat, ben je te laat!'



Ben jij op zoek naar praktische tools zonder geneuzel, maar vol adviezen waar je echt wat aan hebt? Met de toolboxes van Vollandis ben je altijd up to date!

Lachen is ook vakmanschap

Op de bouwplaats is het nooit saai en elke dag is anders. Deadlines halen, samen iets moois maken en zorgen voor veiligheid. Het hoort er allemaal bij. Maar sommige dingen zie je niet van de buitenkant. Collega's die voor elkaar zorgen, humor die een lange dag breekt en een goede sfeer onderling, zodat je met een lach in de auto naar huis zit. Hard werken doe je samen. Goed gereedschap is één ding, maar een echte lach is net zo belangrijk.

Kijk maar eens naar jezelf. Als je met plezier werkt, is het niet alleen leuker; het eindresultaat is ook beter. Hebben jij en je maatjes het leuk met elkaar, dan loopt het werk soepel. Problemen worden snel opgelost en je let op elkaar. Werkplezier is geen luxe, het is de brandstof waar de bouw op draait!

EN ALS ER EVEN NIKS TE LACHEN VALT?

Het leven is niet altijd een feest en soms zit je even niet zo goed in je vel. Dat hoort erbij. Maar ook dan sta je er niet alleen voor. Loopt de druk op, thuis of op het werk? Wil je hoofd maar niet leeg worden? De sector heeft stresspreventie goed geregeld voor al haar werknemers. Zo kun je al binnen een week iemand spreken via de stressvoorziening. Of je nu je verhaal kwijt wil of juist praktisch advies. Er is altijd begeleiding die bij jou past, zodat je binnen no time weer kunt lachen.

Brandstof van de bouw:

Donderdagmiddag en jij loopt vast. Lastige montage, weinig ruimte en niks werkt mee. Je collega's wachten en de irritatie stijgt. Tot een collega naast je komt staan. Hij kijkt, knikt en geeft je net even een andere tool. "Hier, zo werkt het wel", zegt hij rustig. Geen groot gebaar, maar gewoon iemand die ziet dat jij even vastloopt en besluit: we doen dit samen!



Halverwege de ochtend rolt de ploeg de keet in. Het is nat, iedereen is moe, het project loopt achter en het materiaal komt weer te laat. Toch verandert er iets als ze aan tafel zitten. Een grap over de modder, over een natte sok, over je schoonmoeder. En langzaam zie je schouders zakken. Tien minuten later loopt iedereen weer naar buiten. Niet droog, wel lichter. Samen lachen is soms gewoon genoeg.



Plezier en zorg voor elkaar gaan hand in hand. En die lach per dag? Dat is gewoon vakmanschap!

Meer weten?



De bouw verandert, maar vakmanschap blijft!

Als je maar lang genoeg meeloopt, zie je het vanzelf gebeuren. De bouw verandert onder je neus. Er komen (nog) geen vliegende schotels aan te pas, maar de machines waar jij nu dagelijks mee werkt, waren voor je collega's van 30 jaar geleden ondenkbaar.

Machines worden slimmer en maken jouw werk niet alleen lichter, maar ook anders. De stapels papieren plannings zijn vervangen door handige apps en de 'jonkies' lopen rond met tablets en gadgets. Terwijl de ervaren rot in het vak nog steeds met één blik ziet of iets waterpas staat. En dat is juist het mooie aan de bouw. Alles verandert, behalve de mensen die het vak maken.

HANDEN, HOOFD, ERVARING

Want vakmanschap zit niet in je gereedschapskist of in de accu van die mooie elektrische machine. Het zit in je handen, je hoofd en je ervaring. Als je de vakmensen van nu vraagt naar de ideale bouwplaats in 2050, dan zijn dit de antwoorden:

- Een bouwplaats waar je niet constant hoeft te haasten en waar deadlines niet boven kwaliteit gaan.
- Een schone, overzichtelijke bouwplaats waar je geen archeoloog hoeft te zijn om je gereedschap te vinden.
- Een bouwplaats waar je het een werkdag kunt volhouden, ook als je boven de 60 jaar oud bent.
- Een bouwplaats waar jong en oud naast elkaar werken en van elkaar leren.

Joey (timmerman, 21 jaar):

"Nieuwe machines: hoe ingewikkelder, hoe leuker. Als het slimmer kan, waarom niet? Ik wil gewoon een bouwplaats waar je snel leert, veilig werkt en waar iedereen zegt wat 'ie' bedoelt."

Fatiha (werkvoorbereider, 42 jaar):

"Ik hoop vooral op meer overzicht en minder rennen. Dus een bouwplaats waar planning en praktijk echt samenwerken. Als dat lukt, dan kan iedereen zijn werk beter en met meer plezier doen."

Henk (uitvoerder, 59 jaar):

"Ik heb de bouw zien veranderen, en meestal werd het er beter van. Met goede hulpmiddelen en een goed team kun je heel lang mee. Als we elkaar blijven respecteren, dan reddend we 2050 wel."

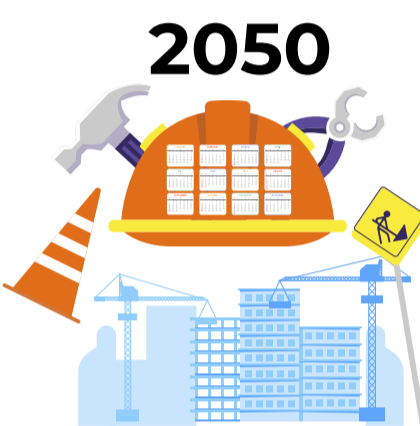


Werk slim!
Vraag hulp!
Herstel goed!
Blijf leren!
Durf te praten!



DE TOEKOMST BEGINT NU

Kijken naar 2050 is mooi, maar je haalt het niet met dromen alleen. Wat je nu nodig hebt, is een gezond lijf, een sterke geest en vakmanschap. Dus zorg dat je vandaag doet wat je morgen sterker maakt. Met de keuzes die je nu maakt, ben jij erbij in 2050.



'Ik dacht ik onverslaanbaar was ...'

Tot het moment dat je lijf ineens niet meer meewerkt. Niet door een groot incident, maar door kleine signalen. Eerst wuif je ze nog makkelijk weg, maar al snel ben je uitgezwaaid.



TE JONG OM KAPOT TE ZIJN

Thijs is begin twintig en niemand is fitter dan hij. Energie voor tien en nooit te beroerd om zijn maatjes een handje te helpen. 's Avonds knalt hij online door. Controller in de ene en telefoon in de andere hand. Level na level en niemand is sneller dan hij. Het begint klein met een zeurende pols en tintelende vingers. Al snel is er krachtverlies bij het schroeven en niet veel later ligt hij 's nachts wakker van de pijn.

Bij het PAGO noemen ze het RSI-klachten. Overbelasting van zijn pols en hand door steeds dezelfde beweging, op het werk en 's avonds thuis. Door kleine aanpassingen verandert er meer dan hij had verwacht. Zijn pols wordt rustiger en zijn hoofd ook.



STILGEVALLEN

Gerard loopt al tig jaren mee in de bouw en zijn knieën doen al zeker tien jaar pijn. Maar hij gaat door. Tot het een keer stil blijft in de pauze. Ze vinden hem op de bouwplaats, op zijn knieën. Hij is niet gevallen of gewond, maar omhoogkomen lukt niet. Zijn werkgever stuurt hem naar het PAGO en de conclusie is helder. Zo doorgaan kan niet meer.

Samen kijken ze naar wat wel kan. Hij kent het werk, de mensen en de bouwplaats als zijn broekzak en ook daar zit waarde. Vandaag werkt hij als werkvoorbereider. Minder fysiek, maar midden in het vak. En zijn knieën? Die zijn misschien niet nieuw, maar zijn toekomst wel.

ONVERSLAANBAAR BESTAAT NIET, SLIMHEID WEL

Het PAGO is geen keuring, maar een moment om te kijken hoe het echt met je gaat. Met je lijf, je werk en hoe je dit vak zolang je wilt kunt uitoefenen.



Meer weten over het PAGO?
Kost niks, helpt wel!

GA JIJ?!

Je blijft niet eeuwig die jonge god op de steigers, dus af en toe een check kan geen kwaad. Omdat jij wel wat beters aan je hoofd hebt, is dit – lekker makkelijk – al voor je geregeld.

< 20 JAAR

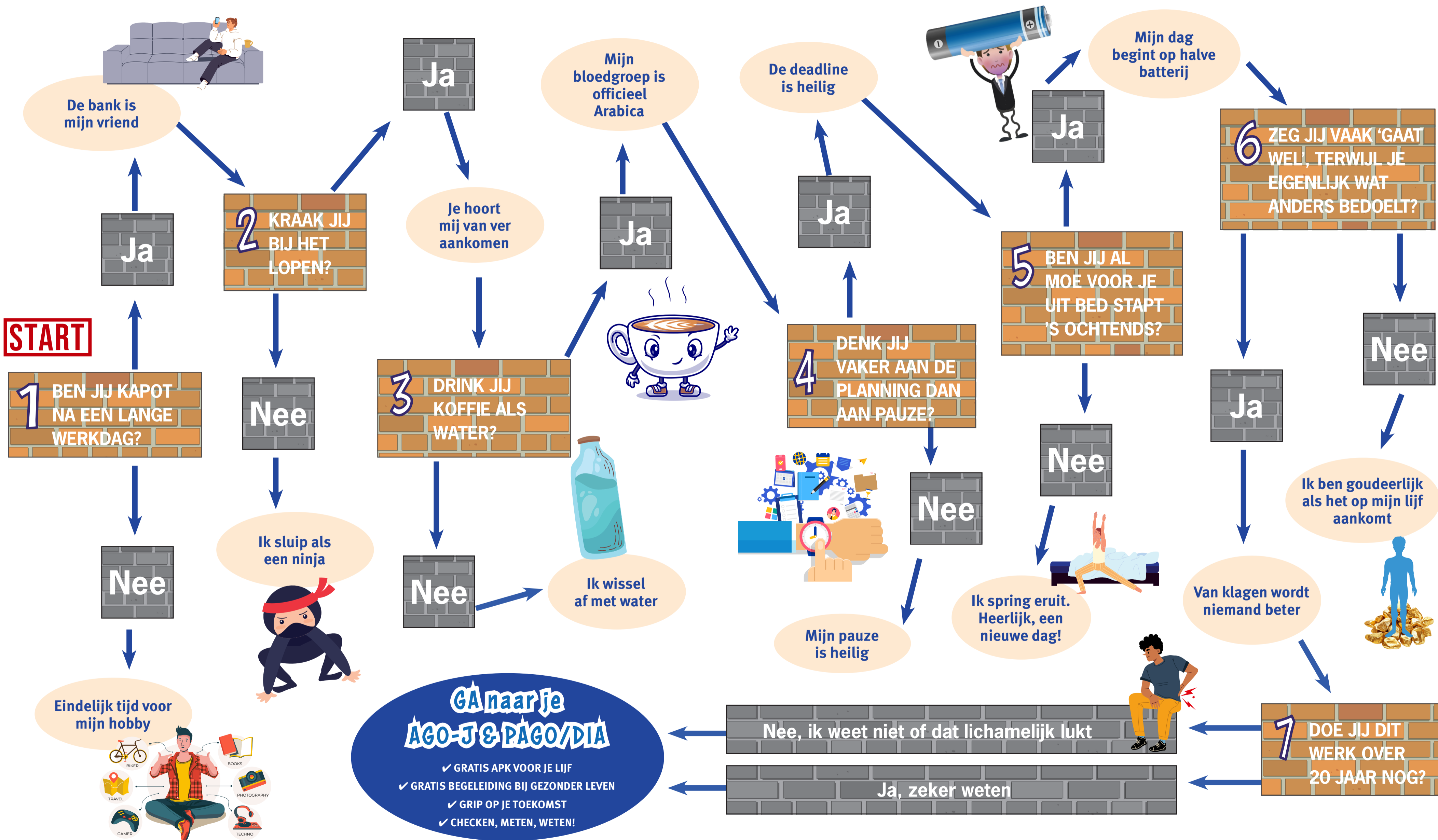
Arbodienst nodigt je uit voor AGO-J (kort onderzoek + gesprek over veiligheid)

> 19 JAAR

Arbodienst nodigt je uit voor PAGO/DIA (medische check + adviesgesprek)

WAAROM MEEDOEN:

- Kost je niks
- Doet geen pijn
- Voorkomt blessures



Kopzorgen op de bouw?

Je staat er niet alleen voor!



In de Bouw & Infra werken mensen die aanpakken en doorzetten. Mensen die liever een oplossing zoeken in plaats van een probleem. Maar ook mensen die werken met deadlines, veeleisende opdrachtgevers en krappe plannings.

Op papier klopt het, maar in de praktijk zelden, en dat vraagt veel. Tel daar nog een gezin, geldzorgen of mantelzorg bij op, en het is ontzettend logisch dat je hoofd soms voller dan vol zit.

STERK IS NIET STIL

Toch praten we daar weinig over. Niemand zegt dat hij altijd moe wakker wordt zonder een idee waarom. Je blijft stil over de spanning die je voelt als je 's avonds op de bank zit. En vertel jij dat je onrustige gevoel pas weggaat na drie biertjes? Want spreken is zilver, maar zwijgen is goud. Of toch niet?

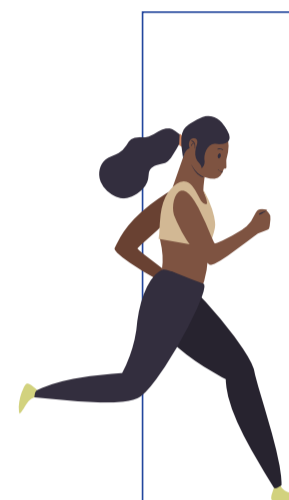
We noemen het geen stress, maar 'druk', 'gedoe' of 'gewoon even doorbijten'. Maar je hoofd hoort net zo bij je werk als je handen en soms loopt het daar even vast. Dat maakt je niet zwak, dat maakt je mens. Kopzorgen los je niet op met harder werken en spanning verdwijnt niet als je de signalen negeert. Sterk zijn, is niet doorgaan tot je erbij neervalt. Sterk zijn, is merken dat iets niet lekker loopt en daar iets mee doen!

WAT JE VANDAAG AL KUNT DOEN:

Zeg hardop wat je dwarszit of schrijf het op.

Praat erover met je partner of vrienden.

Check jezelf zoals je je gereedschap checkt. Wat is er precies aan de hand?



Zoek afleiding en loop een rondje, bel iemand of ga sporten.

Pak je rust. En lukt dit alleen met alcohol of drugs, neem dit signaal serieus.

Neem contact op met Volandis, want je hoeft het niet alleen te doen. Je kunt snel en vertrouwelijk praten met iemand over stress, werkdruk en mentale fitheid. Geen wachttijden, want je kunt binnen een week terecht.



Soms is één gesprek al genoeg om lucht te geven en soms is het een begin van iets wat je verder helpt. Geen sterk lijf zonder helder hoofd.

KEETTEST

HOE STERK BEN JIJ ECHT?

Wat doe jij als je zwaar moet tillen?

- A. Happen naar adem en gaan.
- B. Even kijken of dit slimmer kan.
- C. Snel naar de wc, iemand anders doet het wel.

Wat doe jij als je slecht slaapt?

- A. Nog harder werken, dan val ik vanzelf om.
- B. Kijken waar het vandaan komt.
- C. Nog één filmpje. En nog één. En nog één.

Hoe ziet jouw pauze eruit?

- A. Pauze, wat is dat?
- B. Lekker zitten, drinken en je hoofd leegmaken.
- C. Scrollen tot iemand roept dat het weer tijd is.

Hoe ga jij met stress om?

- A. Binnenhouden, hoort erbij.
- B. Er met iemand over praten, lucht altijd op.
- C. Wegduwen met koffie, suiker of iets sterkers.

Wat doe jij als je ergens een pijntje voelt?

- A. Wat je niet ziet, dat is er niet.
- B. Ik kijk het even aan, maar trek dan aan de bel.
- C. Even rekken, draaien, strekken en klaar.



Wat zeg jij als iemand vraagt hoe het gaat?

- A. "Druk!"
- B. "Gaat wel, beetje vol hoofd."
- C. "Top", terwijl je schouder zo hard kraakt dat je antwoord onverstaaanbaar is.

Wat doe jij als iemand erdoorheen zit?

- A. Grapje maken en weer door.
- B. Checken of het wel gaat.
- C. Succes ermee, niet mijn probleem.

UITSLAG:

Meeste A's: jij bent sterk op karakter, nu nog op verstand.

Meeste B's: jij snapt het, dit is vakmanschap 2.0.

Meeste C's: jij bent kampioen relativeren, en kampioen wegstappen.



Als je lijf het eerder doorheeft dan jij



Slecht slapen, geen focus en altijd moe. Niet ziek, maar je voelt je ook niet echt oké. Het leven is druk, dus je denkt al snel dat dit er gewoon bij hoort. Tot je lichaam iets anders laat merken. Want het is niet normaal en niet nodig om altijd moe te zijn! Tijd voor actie!

TWINTIG OF TACHTIG?

Jesse (20 jaar) werkt hard en maakt lange dagen. Als hij 's avonds in bed staat, is hij nooit alleen. Want zijn telefoon ligt altijd naast hem. Even ontspannen, denkt hij. Maar om 1:30 uur is hij nog wakker. YouTube, TikTok, en voor Jesse het weet, gaat de wekker alweer om 6:00 uur. Overdag is hij duf, snel geïrriteerd en eigenlijk altijd moe. "Ik ben gewoon lui", zegt hij tegen zichzelf. Tot hij zijn avonden omgooit. Minder scherm en meer slaap, zo simpel kan het zijn. Jesse was niet lui, maar leeg.

RUSTEN OF VECHTEN

Ron (52 jaar) gaat elke avond op tijd naar bed en toch is hij elke ochtend kapot. Zijn energie lijkt met de noorderzon vertrokken en hij heeft veel hoofdpijn. Het zal de leeftijd wel zijn, denkt hij. Tot blijkt dat hij slaapapneu heeft. Hij snakt niet alleen naar rust, maar ook naar adem. Met begeleiding en een slaapmasker verandert zijn nachtrust compleet en hetzelfde geldt voor zijn dagen. Ron dacht dat hij ouder werd, maar hij sliep gewoon niet goed.

SLAAP, HERSTEL EN LEEFSTIJL

Het zijn geen grote drama's, maar wel vervelende problemen die niks met karakter of ouder worden te maken hebben. Waar het wel mee te maken heeft?

Slaap, herstel en leefstijl. Drie toverwoorden die met een paar aanpassingen een wereld van verschil kunnen maken.

Wil jij gratis betrouwbaar advies en snel iemand spreken over energie, slaap en mentale fitheid? Soms is één inzicht genoeg om je leven te veranderen.



Meer weten? Kost niks, helpt wel!

Van bouwplaats tot (kinder)bedtijd

Iedereen met kinderen zal het herkennen. "Genieten hoor, want voor je het weet zijn ze groot." Wat ze er niet bij vertellen: vaak is het ook gewoon keihard aanpoten. Niet voor niets dat je nieuwbakken ouders er vaak direct uitpikt. Grauwe wallen? Check! Hangende oogleden? Check! Trui binnenstebuiten? Check!

Werk en zorg combineren, kan uitdagend zijn. En is deze fase voorbij, dan hebben je ouders misschien weer zorg nodig. Zorgen voor anderen kost veel energie en voor je het weet is de balans tussen werk en privé ver te zoeken.

OP JE TANDVLEES

De opleverdatum nadert, maar er moet nog het één en ander gebeuren. Je beukt door op karakter, maar besluit dat het geen kwaad

kan om er vanavond eens vroeg in te duiken. Je bent net in diepe slaap, maar dan klinkt er een hoog gegil door het huis. Je jongste krijgt tandjes en dat zal de hele buurt weten. Als de wekker gaat, ben je nog vermoeder dan toen je naar bed ging.

De planning moet rond en je hebt toegezegd het vandaag af te krijgen. Maar dan gaat je mobiel. Je drukt het gesprek weg, maar nog geen minuut later staat het kinderdagverblijf op je voicemail. Je zontje was vanmorgen al wat warm, maar heeft nu 39 graden koorts. Je kijkt naar de stapel werk op je bureau en je moederhart huilt.

DEADLINES EN DOKTERS

Je moeder is dementerend en ze staat boven aan de wachtlijst voor een zorginstelling. Eigenlijk gaat het al niet goed meer sinds je vader is overleden. Je ondersteunt haar zoveel mogelijk, maar dat gaat je niet in de koude kleren zitten. Eigenlijk draait alles de afgelopen jaren om haar en is er geen tijd voor andere dingen.

Sommige fases in je leven kunnen er keihard inhakken. Weet dat je er niet alleen voor staat en dat praten helpt, altijd! Als collega's en leidinggevenden weten wat er speelt in je leven, kunnen ze meedenken en hoeft je het niet alleen te doen.



Het kan fijn zijn om even iets van je af te praten. Check hier waar je binnen een week terecht kunt.

Lichter werken = langer door gaan!

De bouw is de sector van mooie projecten, gemaakt door trotse vakmensen. De bouw was ook altijd de sector van bikkelen, doorzetten en 'op karakter'. En het is tijd om deze ideeën te laten waar ze horen, in de vorige eeuw!

Want er is een andere manier van doorgaan. De manier waarop je energie spaart en zorgt voor je lijf, maakt dat je langer kunt bouwen zonder schade. En dat is niet soft, dat is vakmanschap 2.0!

SLIMME VAKMENSEN

Rust pakken is precies waar je slimme vakmensen aan herkent. Zij snappen dat ze het werk dan veel langer volhouden. En dat hoe je werkt net zo belangrijk is als hoeveel je werkt. Een dag keihard knallen en daarna drie dagen bijkomen, is niet handig. Pas als je je lijf behandelt als je belangrijkste gereedschap, ben je slim bezig.

De tips van ervaren vakmensen:

TIP 1

Til bewust, niet automatisch: in plaats van één keer zwaar tillen, kun je ook meerdere keren lopen.

TIP 2

Productief door pauze: een korte pauze van een paar minuten levert meer op dan maar doorgaan.

TIP 3

Praat over hoe het gaat: niet alleen over de klus, maar ook over jou. Zo help je elkaar.

TIP 4

Bewust werken is niet zwak, maar professioneel!



Nog meer tips van je collega's:

"Ik denk van tevoren na over de bewegingen die nodig zijn bij de klus."

"Ik vraag de jonkies om hulp bij het tillen, en zij mij voor moeilijke hoeken."

"Als ik vroeg pauzeer, kan ik de rest van de dag scherper blijven."

"Sinds mijn voorman weet dat ik last heb van mijn knieën, delen we de dag heel anders in."


Tips om je bewegingspatroon aan te passen? Of liever concreet advies om je lijf langer fit te houden?

Je checkt je tools toch ook?

Op de bouwplaats check je elke dag je gereedschap. Doet alles het nog? Is het veilig en is de accu vol? Niet meer dan logisch, vinden we dat. Maar je lijf checken? Dat is een ander verhaal. Terwijl je lijf je belangrijkste gereedschap is. Wie bouwt die mooie projecten als jij uitvalt? Goede machines zijn zilver, maar een vakman is goud!

Dit is precies waar het PAGO voor is. Een uitgebreide en persoonlijke check-up zodat jij binnen no time weet hoe jij ervoor staat. Niet alleen kijken naar bestaande klachten, maar juist ook naar aandachtspunten voor de toekomst.

Zo voorkom je dat jij niet meer kunt doen wat je het liefst doet: bouwen! Niet ingewikkeld of zweverig, maar gewoon een afspraak en advies waar je ook morgen iets aan hebt. Want voorkomen, is altijd beter dan repareren.



Ellis, 41 jaar (calculator):

"Ik ben dol op mijn werk, maar soms heb ik het gevoel dat ik twee banen heb. Met kleine kinderen en een man met onregelmatige diensten doet mijn planning nooit wat ik wil en staat mijn hoofd altijd aan. Ik was niet ziek of overspannen, maar man, wat was ik ontzettend moe. Tijdens mijn PAGO kwam ik erachter dat al mijn energie opging aan rennen en regelen. Thuis, maar ook op het werk. Ik kreeg leefstijladvies en een gesprek met een coach. Door de tips veranderde ik een paar kleine dingen in mijn routines en we merken allemaal het verschil. Ik dacht altijd: eerst werk, dan gezin en dan pas ik, maar nu is het andersom."

Arend, 59 jaar (uitvoerder):

"Ik heb ruim 40 jaar ervaring en alle types bouw al gedaan. Hard werken en er 'staan', is belangrijk voor mij. Iemand moet het goede voorbeeld geven. Heel geleidelijk merkte ik steeds vaker dingen. Traplopen werd zwaarder, mijn rug was sneller stijf en soms dacht ik na de lunch al: het is genoeg geweest voor vandaag. Eigenlijk herkende ik mijzelf niet meer en zag de bui al hangen. Bij mijn PAGO was ik zo verbaasd door de conclusie. Het werk was niet te zwaar, de belasting was alleen verkeerd. Met kleine aanpassingen, zoals een ander tiladvies, meer rustmomenten en nieuwe schoenen, voel ik mij weer mijzelf en ben ik nog lang niet klaar."



Je kunt niet geven wat op is!

Bas, 23 jaar (timmerman):

"Ik ben nooit ziek, sport veel en heb nog meer energie dan een blikje Red Bull. Tot mijn schouder begon te zeuren na weken knallen, omdat we achterliepen op schema. Ik dacht: dit gaat wel over, maar dat deed het niet. Het werd niet erger, maar drie maanden later had ik het nog. Bij mijn PAGO bleek dat ik te vaak dezelfde beweging maakte. Niks ernstigs gelukkig, en nu doe ik dagelijks twee oefeningen die mij nog geen vijf minuten kosten. En je raadt het nooit. Na twee weken waren de klachten helemaal weg."

Hoe eerder je erbij bent, hoe meer winst je pakt!




Benieuwd wanneer jij aan de beurt bent voor het PAGO? Check het hier!

BOUWSPRAAK-QUIZ

Kies het goede antwoord:

Gebaar: hand omhoog, handpalm richting collega's (STOP-gebaar).

- A. Stop! Gevaar! Werk stilleggen!
- B. Momentje, ik ben mijn bril kwijt!
- C. Even wachten jongens, ik moet niezen!



Gebaar: beide armen gestrekt omhoog.

- A. Laden/heffen stoppen, omhoog bewegen staken!
- B. Kijk, ik heb een nieuwe werkjas!
- C. Wie heeft de laatste stroopwafel opgegeten?

Gebaar: arm horizontaal heen en weer bewegen.

- A. Pas op, er loopt een kat over de bouwplaats.
- B. Zo gaat de molen, de molen, de mooolen ...
- C. Gevaar! Werk stilleggen! Opletten!

Gebaar: arm naar beneden bewegen met vlakke hand.

- A. Ik ben niet gek, ik ben een hijskraan!
- B. Naar beneden/laten zakken!
- C. Ff dimmen jullie!

Gebaar: twee handen omhoog met rondjes draaien.

- A. Van links tududududu ...
Naar rechts tududududu ...
- B. Rondje van de zaak!
- C. Draaien/zwenken!

Gebaar: hand voor lichaam heen en weer.

- A. Pas op/terug!
- B. Tijd voor de vogeltjesdans!
- C. Zin in een balletje gehakt!

Antwoorden: 1=A, 2=A, 3=C, 4=B, 5=C, 6=A, 7=B.

Hoeveel had jij er goed?

- 0-2 ▶ Tijd voor een herexamen. Of koffie!
- 3-5 ▶ Niet gek, maar kan beter!
- 6-7 ▶ Bouwspraak-vakmanschap. En in het echt!



Dit is Volandis!



Elke werknemer in de Bouw & Infra kent het gevoel. Je staat op de steiger, hebt een plan in je hoofd en de dag is nog vol taken. Jij wil goed werk afleveren, maar ook veilig thuiskomen. Omdat je een vakkracht bent.

Kijk jij alvast vooruit?

Volandis maakt dit mogelijk. Niet aan de zijlijn, maar door midden in de bouw- en infrasector het verschil te maken. Door jouw werkdag beter te maken, van beton tot pensioen. Als kennis- en adviescentrum zijn wij opgericht door sociale partners in de cao Bouw & Infra. En we dagen jou uit: werk veilig, houd plezier en kijk vooruit!

In de praktijk betekent dit:

- Praktische tools zodat jij veilig thuiskomt.
- Kijken naar wat energie geeft, in je werk en privé.
- Meebewegen, leren en gezond met pensioen.



Elke vakkracht die zichzelf serieus neemt, kent Volandis!



Werk veilig

Houd plezier

Kijk vooruit