



Som næstformand i sikkerhedsudvalget er Pia Rasken meget tilfreds med, at DC Hadsund er den første testfabrik, hvor medarbejderne er blevet introduceret for mikroøvelser.

BØJ OG STRÆK

MIKRO-ØVELSER OG ELASTIK ER DE NYE REDSKABER, SOM KAN STYRKE HELBREDET.

AF LISBETH CARØE
FOTO CLAUS PETERSEN

Medarbejderne på Danish Crown i Hadsund har på deres egen krop mærket, hvad små, lette øvelser kan gøre for deres velvære og helbred.

Afdelingen er den første testfabrik i DC, hvor medarbejderne er blevet introduceret for mikroøvelser og elastik. Medarbejderne har alle deltaget i kurser, hvor konsulenter fra Dansk Industri og

NNF sammen med en rådgivende ergoterapeut fortalte og viste, hvordan selv små øvelser kan have stor effekt.

**- ØVELSERNE
HJÆLPER MED DET
SAMME.**

*Pia Rasken, næstformand,
sikkerhedsudvalget.*

I samlet flok prøvede alle mand øvelserne på kurset, og erfaringerne

er positive efter nogle uger med øvelserne i praksis.

- Det virker, som om folk bruger dem, siger næstformand i sikkerhedsudvalget Pia Rasken.

HJÆLPER STRAKS

Hun er selv begejstret for initiativet og glad for, at det har afstedkommet god respons blandt kollegerne lige fra første færd.

- Det er første gang, jeg har oplevet folk være så positivt stemt. Jeg tror, det er, fordi de kan mærke med det

samme, at det hjælper, siger Pia Rasksen.

Også fabrikschef Jørn Sølvsten er begejstret, om end lidt øm i kroppen efter den første træning.

- DET ER EN KÆMPE FORDEL, AT DET ER SÅ ENKELT.

Jørn Sølvsten, fabrikschef.

- Jeg ser det som en kæmpe fordel, at det er så enkelt. På få minutter om dagen kan du gøre noget godt for dig selv uden alt besværet med at skulle ud af døren og hen i et træningscenter og klæde om. Du kan lige tage 10 minutter derhjemme eller snuppe et par øvelser, mens der er en pause i arbejdet, nævner han.

STRÆK NAKKEN

Pia Rasksen forklarer, at mikro-øvelser er små øvelser som at strække ud i nakken eller bevæge skulderen, så man spænder ud. Øvelser med elastik er en slags styrkeløft, forklarer hun. Ligesom med udspændingen giver 15-20 elastik-stræk hurtigt effekt.

En stor del af Hadsund-medarbejderne har takket ja til at få en elastik med hjem, så de kan træne, når det passer dem.

På arbejde bliver de inspireret. En instruktionsvideo bliver løbende vist i kantinen, og som et led i kurset er otte-ni medarbejdere blevet uddannet til at være foregangs-personer. De råber op i produktionen, når der er en pause, og

opfordrer kollegerne til at lave en mikroøvelse. Fælles instruktion er god idé, mener Pia Rasksen.

FIF TIL NYE ØVELSER

Selv døjer hun med en såkaldt tennisalbue. I begyndelsen mærkede hun en god effekt, men nu er hun i gang med at justere sine øvelser, fordi hun fortsat har ondt.

- Noget tyder på, at min elastik var for stram, så jeg har fået en anden øvelse. Andre kolleger har også fået fif om at gøre det på en anden måde, forklarer hun.

Ideen om elastik- og mikro-øvelser er godt i gang med at sprede sig, fortæller arbejdsmiljøchef Randi Madsen.

FLERE VIL PRØVE DET

Horsens er næste fabrik, hvor arbejdsmiljøgrupperne og talsmændene bliver uddannet inden jul, og samtlige medarbejdere undervises i januar. Også Blans, Esbjerg, Tulip i Aalborg, hovedkontorerne i Tulip og DC samt kontorerne i DAT-Schaub har meldt sig på banen.

- DET ER HELT KLART EN SUCCES.

Randi Madsen, arbejdsmiljøchef.

- Det er helt klart en succes. Folk efterspørger kurset i stor stil, bemærker arbejdsmiljøchefen.

- Det er en god idé at udbrede elastik- og mikro-øvelser til andre fabrikker, slår Pia Rasksen fast. ■

Ligesom kollegerne har Pia Rasksen lært at lave ganske små, enkle øvelser, der har en stor virkning.

29.09.2011

