

Een echte job heeft de Flexaminator nooit gehad. Hij is voltijds superheld en strijdt tegen MSA. Daar heeft hij zijn handen wel mee vol. Op de werkvloer is er op dat vlak nog heel veel ... euhm ... werk.

DE FLEXAMINATOR



TIJDSDUUR

20 minuten

ZELF TE VOORZIEN

- Uit te knippen: 'Tips'.

VOORBEREIDING

Print de 'Tips' en knip ze uit.

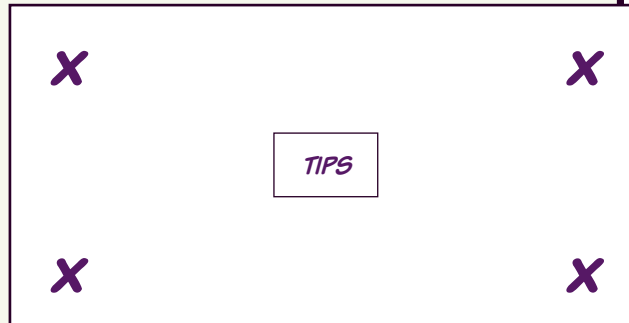
WERKORGANISATIE 1/2

9. WERKORGANISATIE

OPDRACHT

De opdracht begint met een kort bewegingsspel waarbij de spelers tips i.v.m. werkorganisatie kunnen verzamelen.

Geef de spelers van de verschillende teams elk een nummer. In elk team is er dan een speler met het nummer 1, 2, 3 en/of 4. Leg de tips in het midden van het lokaal. Elk team gaat in een hoek van het lokaal staan, op gelijke afstand van de tips.



Roep willekeurig de nummers af. Wanneer een speler zijn nummer hoort, probeert hij zo snel mogelijk 1 tip op het centrale punt te nemen en die terug naar zijn groep te brengen. Als een speler een tip van de tafel heeft genomen, proberen de spelers van een ander team met hetzelfde nummer hem tegen te houden door hem te tikken. De getikte speler moet de tip terugleggen. Roep nieuwe nummers af en speel verder tot alle tips weg zijn.



Speel het spel op de speelplaats. Je kan de tips ook verspreiden in het lokaal of op de speelplaats en de spelers laten zoeken.

Geef hierna de spelers de opdracht om iets voor te stellen rond organisatie dat makkelijk toepasbaar is in hun school. De teams krijgen 5 à 10 minuten tijd om hun voorstel uit te werken.

Als afsluiter geeft elk team een korte presentatie (1 à 2 minuten) over zijn voorstel. Nadat elk team zijn voorstel heeft gepresenteerd, wordt er gestemd. De spelers mogen niet stemmen op hun eigen team. Spelers van hetzelfde team moeten niet op hetzelfde team stemmen.

Overloop de voorstellen en vraag de spelers een hand op te steken om zo hun stem kenbaar te maken.



Je kan ook vragen om de ogen te sluiten, zo voorkom je beïnvloeding tijdens het stemmen.



• Extra voorbeelden ter info

Wanneer de spelers het moeilijk hebben met het bedenken van realistische en toepasbare voorstellen, kan je onderstaande voorbeelden geven als inspiratie:

- Taakrotatie: niet voortdurend groenten snijden tijdens de kookles, maar afwisselen door bijvoorbeeld ook eens in de potten te roeren of het vlees te bakken. Zo belast je verschillende spiergroepen.
- Afwisselen tussen zware en lichte taken: na een 'zittles' zoals wiskunde of Nederlands, een 'actieve les' zoals lichamelijke opvoeding of praktijk.
- Planning taken: huiswerk ruim op voorhand inplannen of leestaken afwisselen met schrijven en typetaken.
- Variatie in houding: een bankje gebruiken waarop je afwisselend je linker- en rechervoet plaatst.
- Micropauzes: tijdens een blok van 100 minuten, elk half uur een korte bewegingsoefening doen.
- Stretchen: tijdens de middagpauze een trainingsruimte beschikbaar stellen.
- Vorming: aandacht besteden aan MSA tijdens praktijklessen (en andere lessen).



Geef deze voorbeelden niet bij het begin en geef ze enkel wanneer een team het wat moeilijk heeft met het bedenken van een voorstel.

NABESPREKING

Overloop met de spelers de tips en waarom dit MSA kan voorkomen.
Gebruik hiervoor de informatie op de tips.

PUNTENVERDELING

Het team met de meeste stemmen krijgt 5 punten. Het 2^e team krijgt 4 punten.
Het 3^e team krijgt 3 punten. Het 4^e team krijgt 2 punten en het laatste team krijgt 1 punt.

ACHTERGRONDINFO

• Organisatie van het werk

De organisatie van het werk moet aangepast zijn aan de mogelijkheden en beperkingen van de werknemers. Bij de organisatie van het werk moet men proberen om alle aspecten van het werk in evenwicht te houden. Een slechte werkorganisatie kan schadelijk zijn en kan onder andere het ontstaan van musculoskeletale aandoeningen in de hand werken.

• Psychosociale aspecten

Psychosociale risico's die verband houden met het werk, kunnen de gezondheid van de werknemers schaden en bijdragen tot het ontstaan van MSA. Stress, burn-out of pesterijen op het werk zijn enkele bekende voorbeelden. Deze vinden vaak hun oorsprong in de organisatie van het werk en de arbeidsomstandigheden. Stress wordt veroorzaakt door een onevenwicht tussen de eisen die worden gesteld aan de werknemer, de mogelijkheden waarover hij beschikt (middelen, autonomie, controle), en de ondersteuning die hij hierbij ondervindt. Onderzoeken tonen aan dat stresserende werksituaties kunnen leiden tot het ontstaan van MSA (bv. chronische rugpijn).

Een goede werkorganisatie zorgt voor een evenwicht tussen deze 3 factoren (eisen – mogelijkheden – ondersteuning) en vermindert zo de stress. Zo kunnen er bijvoorbeeld wel hoge eisen worden gesteld (bv. meerdere taken tegelijkertijd uitvoeren), maar kan dit in evenwicht worden gebracht door de mogelijkheden waarover men beschikt (informatica, opleiding, zelf de tijd indelen ...) en door een goede ondersteuning van de collega's of de leidinggevenden. Elk gevoel van een onevenwicht tussen deze 3 factoren kan uitmonden in een gevoel van stress, met mogelijke gevolgen voor het lichamelijke en mentale welzijn.

Voor meer info zie:

- www.beswic.be
- www.preventievanmsa.be