

Metaalbedrijf Heweco bouwt kantine om tot fitnessruimte

1. Over het bedrijf

Heweco is een toeleverancier op het gebied van draaien en frezen. Diverse industrieën als machinebouw, offshore, kunststof en de agrarische industrie behoren tot het werkgebied van Heweco. Het bedrijf focust vooral op de productie van kleine series en prototypes.

De werkzaamheden van de ca. 20 medewerkers bestaan hoofdzakelijk uit het werken met draai- en freesmachines. Dit betekent veel staan op een paar vierkante meter en fysieke belasting door het in- en uittillen van producten en gereedschappen, korte draaibewegingen vanuit de rug in combinatie met benen en armen. Hierbij kan het gaan om producten van diverse afmetingen, van kleine gewichten tot wel 5.000 kg.

Het team bestaat uit relatief veel oudere medewerkers die ook wel eens te maken hebben met fysieke klachten. Dit was de aanleiding voor Heweco om hier iets aan te doen. Jan Hekman, managing director en zoon van één van de oprichters, vertelt over de aanpak binnen het bedrijf.



2. Wat is er gedaan?

Fysieke klachten

Jan Hekman: “circa 5 jaar geleden ben ik naar fysiotherapie gegaan omdat ik gedurende een langere tijd last had van mijn knie. Na deze behandeling heb ik mij opgegeven bij fysiofitness, dit houdt in, fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daarnaast is na enkele jaren mijn vader ook in deze groep terecht gekomen, omdat hij na zijn operatie moest blijven bewegen. Bij fysiofitness heeft een ieder een persoonlijk programma, waarbij adequaat wordt gereageerd op (kleine) lichamelijke klachten. Omdat onder het personeel ook mensen zijn met fysieke klachten, kwamen mijn vader en ik met het idee om dit concept ook voor het personeel te organiseren”. Een belangrijke reden hiervoor is volgens Jan Hekman dat de mensen tot hun 67^e door moeten werken.

Kantine omgebouwd tot fitness ruimte

Na verkennende gesprekken met de fysiotherapeut kwam men tot een samenwerking! Doel het versterken van de fitheid en fysieke belastbaarheid van de medewerkers waarbij een duidelijke relatie met het werk wordt gelegd.

Na overleg met de medewerkers is er een nieuwe kantine op de begaande grond gerealiseerd en de oude kantine (op de eerste verdieping) is verbouwd tot een fitnessruimte en ingericht met professionele fitnessapparatuur. Daarnaast is er een behandelkamer ingericht voor de fysiotherapeuten om waar nodig gelijk adequaat te kunnen behandelen. De medewerkers werden gescreend en voor een ieder werd een persoonlijk trainingsschema opgesteld, waarbij rekening gehouden werd met eventuele klachten en risicofactoren.

De medewerkers volgen het programma één keer per week op de dinsdag of donderdagmiddag. Dertig minuten in eigen tijd en dertig minuten in de tijd van de baas. De aanwezige fysiotherapeut kan dan ook meteen op de werkplek kijken als er knelpunten zijn en de medewerkers persoonlijk tips geven over de werkhouding.

Reduceren van fysieke belasting

Fitness is uiteraard niet de enige manier om fysieke klachten aan te pakken of te voorkomen. Heweco zet daarom ook in op het verminderen van fysieke belasting in het werk. Zo zijn er bovenloopkranen, waarmee producten/gereedschappen van 15 kg of zwaarder worden getild en op hoogte gebrachte werkbladen en apparaten. Ook zijn er rubberen matten als extra demping op staplekken.

Daarnaast wordt er nagedacht over de optimalisatie van het werkproces, bijvoorbeeld door het verminderen van het aantal handelingen (aantal toets indrukken) aan de machines, waardoor de onnatuurlijke houding van de arm wordt verminderd. Het is een continu proces, een zoektocht naar verbeteringen, waarbij ook gekeken wordt hoe andere bedrijven het aanpakken.

Elkaar aanspreken

Het bedrijf is ISO-gecertificeerd en heeft uiteraard een RI&E. Jan Hekman: “maar het gaat uiteindelijk om wat je er op de werkvloer mee doet. We proberen steeds meer te promoten dat medewerkers zelf met ideeën komen en elkaar aanspreken.” Dat is wel een lastige uitdaging volgens Jan Hekman. “In de metaal heerst er vaak een cultuur dat je je niet te veel met elkaar bemoeit.

Maar als mensen met een suggestie komen nemen we deze direct mee. Het praten over gezond en veilig werken willen we stimuleren door de introductie van een werkoverleg. Nu één keer per maand en voor de toekomst wellicht elke week.”

3. Wat levert het op?

“Hoewel wij niet in cijfers kunnen uitdrukken wat het positieve effect is op ziekteverzuim, merken wij wel dat de introductie van de bedrijfsfitness met fysiotherapeut een positieve invloed heeft op het zelfbewustzijn van de medewerkers. Ze zitten lekkerder in hun vel en dat stralen ze ook uit. Ze zijn flexibeler in hun werk, staan letterlijk anders en zijn bewust bezig met tillen (door de knieën). Kortom het brengt plezier en een positieve houding met zich mee! Mensen geven ook aan dat ze minder last hebben van klachten en als ze last hebben is de drempel een stuk lager om dit in een vroeg stadium aan te pakken. “

Contact:

Jan Hekman

Telefoon: +31(0)523267622

E-mail: jan.hekman@heweco.nl

www.heweco.nl

Bronnen:

- Interview Jan Hekman
- [Artikel Vraag en Aanbod](#)