



Tillidsmand for skraldemændene hos City Renovation, Mike Stirling: „Folk tænker mere over sundhed, og hvad de spiser“.

# Frugt og grønt på menuen hos skraldemænd

Kost, motion og sundhed er på alles læber, men tit og ofte bliver det ved snakken. Hos City Renovation har de taget skeen i den anden hånd og sammen med 3F Kastrup er de godt i gang med et storstilet sundhedsprojekt.

I løbet af det sidste år er det blandt skraldemændene hos City Renovation lykkedes at få flere til at dyrke motion. Der er mere frugt og grønt på menuen og så kvitter flere og flere kolleger smøgerne.

Det er godt for helbredet og sådan lyder konklusionen da også, efter kollegerne netop har været igennem et opfølgende sundhedstjek et år efter projektet tog fart.

- Der er sket et hop i den retning, at folk tænker mere over sundhed og hvad de spiser. Også i fritiden er folk begyndt at dyrke motion og spiser også sundere, er mit indtryk. Det har vendt noget i hovedet på folk, fortæller skraldemændenes tillidsmand, Mike Stirling.

## Fællesspisning inspirerer

Som en del af den sunde dagsorden hos City Renovation har der været fællesspisning, så

kollegerne får smag for den sunde kost.

- Vi har både fået ændret nogle ting på arbejdet, og så hjælper vi med at ændre hverdagen for folk. Vi har hængt en masse plancher op med oplysninger om, hvad der er godt at spise, og så har vi haft fællesspisning – for eksempel med sund chili con carne, siger Mike Stirling.

Også et motionsrum er der blevet etableret hos City Renovation, og det er medarbejderne der driver det. Tillidsmanden fortæller:

- Vi har lånt et kælderlokale, og så har vi bygget det op, købt maskiner for 150.000 kro-

ner og så videre. Det går den rigtige vej, i dag bliver det meget mere brugt end for et år siden.

Når snakken falder på sundhed og hvad man putter i munden, så kommer man ikke udenom overvægt. En del af de kolleger med lidt ekstra på sidebenene, har også rykket sig det sidste år.

- Vi lavede en elefantklub for dem der gerne ville tabe sig. Hver uge skulle man så til vejning. Så var der præmier til den der først tabte 5, 10 og 15 kilo. Lige nu er det kun nogle enkelte der holder ved, men det er jo svært, siger Mike Stirling.

## Arbejds miljø er også sundhed

Livet som skraldemand er hårdt. Når de kører byen tyndt, er der tunge løft, og det er ind og ud af bilen mange gange i løbet af dagen.

- Vi har fået sænket bilerne, så ind og udstigning er så lav som mulig, så kan knæene og hofterne holde til mere, fortæller Mike Stirling om, hvordan man hos City Renovation har taget arbejdsmiljøet med ind i sundhedsprojektet.

For det er slid og slæb at være skraldemand og derfor skal der meget til, hvis kroppen skal holdes ved lige, forklarer Mike Stirling:

- Det er jo hårdt fysisk, men det er ikke nok. Vi har jo store problemer med nedslidning, men det er noget der tager mange år at ændre. Det der er brug for, er en helt anden holdning til det at være skraldemand. Folk river sig selv i stykker på arbejdet og det er ikke noget man ændrer på en dag.

## Ulighed i sundhed

Sundhedstiltagene på City Renovation, er en del af et stort sundhedsprojekt i 3F, som består af to sundhedstjek med et års mellemrum samt at virksomhederne udarbejder handlingsplaner for at forbedre sundheden og arbejdsmiljøet.

## De øvrige virksomheder som deltager fra 3F Kastrup er:

Københavns Lufthavne, Rengøringen – Novia – Spirit Air Cargo Handling

Baggrunden for projektet er, at kortuddannede i gennemsnit dør fire år før dem med længere uddannelse.

Mange har problemer med fysisk nedslidning, og mange har eller får alvorlige problemer med hjerte, blodtryk og stofskifte.

Det er muligt at læse mere om projektet på [www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed)