

GEZONDHEIDSKUUR VOOR BRUSSELSE ORDEHANDHAVERS



Tekst Stefan Debroux
Fotografie Petra De Weser

Stel: u bent leidinggevende in een organisatie en op een dag wordt u wakker met de gedachte 'Het is mijn morele plicht als werkgever om te waken over de goede fysieke conditie van mijn medewerkers'. Het overkwam Yves Verbrugghe, directeur human resources van de Coördinatie- en steundirectie (CSD) van Brussel. Sinds 2008 timmert hij samen met een sportmonitor en een dieetdeskundige aan een welzijnsbeleid om de ordehandhavers van de Brusselse federale politie fit en paraat te houden.

BRUSSEL – In contreien waar de politie als een 'keurkorps' wordt gezien, spelen ideale maten en gewichten een doorslaggevende rol bij de rekrutering. Met andere woorden, wie er de ambitie heeft om het tot politiemans/vrouw te schoppen, heeft best een atletisch lichaam met een 'sixpack' tussen bekken en borst. Ook in België moeten politiemensen in spe over fysieke vaardigheden beschikken, maar cijfermatig zijn de biometrische vereisten niet zo bijster streng. Qua gestalte moeten de voetzolen minstens 152 centimeter van de schedel verwijderd zijn, en qua gewicht spreken we over een Body Mass Index (BMI) tussen 17 en 30. Bij voorkeur, want een andere BMI leidt niet noodzake-

lijkerwijs tot ongeschiktheid. De lakmoesproef om de fysieke geschiktheid van een kandidaat te beoordelen, is het afleggen van een functioneel (hindernissen)parcours binnen een bepaalde tijd. Terzijde, wie daar het fijne van wil weten, kan een kijkje nemen op www.jobpol.be. Toen Yves Verbrugghe in de lente van 2008 als directeur human resources toetrad tot de Coördinatie- en steundirectie van de Brusselse federale politie, was hij enigszins verrast: "Ik leefde in de overtuiging dat een politiemans/vrouw constant fit en paraat moest staan om achter boeven aan te hollen of een betoging in goede banen te leiden. Maar ogenschijnlijk bleek dat beeld niet te kloppen.

Integendeel. De conditie van nieuwe inspecteurs was niet altijd om over naar huis te schrijven, en sommigen kwamen in nauwelijks enkele maanden nadat ze bij de CSD aan de slag waren gegaan, tot acht kilo bij! Hoe komt zo iets? Ik denk dat de verklaring in een combinatie van factoren ligt. Aan de ene kant kan je er niet omheen dat de fysieke conditie van de mensen over het algemeen niet denderend is. Zeg nu zelf: hoe hoog staan dagelijkse lichaamsbeweging, sport en een gezonde, evenwichtige voeding nog aangeschreven in onze hedendaagse cultuur? Wie laat zich verleiden door suiker- en vetrijk eten en wie kiest gemakzuchtig voor de auto, zelfs voor korte afstandjes

“ Yves Verbrugge

In de combi wachten is geen activiteit waarbij je veel calorieën verbrandt

die te voet of met de fiets kunnen worden overbrugd? Daar betaalt je lichaam de tol voor! En anderzijds is er de eigenheid van het politiewerk. Inspecteurs die ordediensten doen, moeten vaak ... wachten of in de combi zitten. Anderen vertoeven op kantoor om papierwerk af te handelen. Dat zijn geen activiteiten waarbij je veel calorieën verbrandt. En sporten buiten de diensturen is niet altijd evident voor wie werk en gezin combineert. Daarom vind ik dat je als werkgever ook naar creatieve oplossingen moet zoeken op het werk.”

De Brusselse directeur-coördinator Jacques Deveaux is dezelfde mening toebedeeld als zijn HR-verantwoordelijke. Zijn coördinatie- en steundirectie telt zo'n 250 personeelsleden, die voornamelijk worden ingezet voor de ordehandhaving bij allerlei manifestaties, voor beveiligingsopdrachten en in steun bij allerhande operaties zoals controleacties.¹ “Ordehandhaving is een zware job”, vertelt de DirCo. “De inspecteurs moeten in feite permanent paraat staan, want ze gaan van de ene (potentiële) crisissituatie naar de volgende. Je weet nooit 100%

zeker van tevoren of een manifestatie uit de hand zal lopen. En zo'n situatie kan soms uren duren, dus een goede uithouding is cruciaal, ook omdat je een zware uitrusting moet meetersen. Die uitrusting is absoluut noodzakelijk voor de eigen veiligheid, al betekent ze een serieuze last voor de wervelkolom. Ik heb indertijd zelf drie jaar ordediensten gedaan en stenen in de rug gekregen. Daar draag ik nu nog de gevolgen van, met als resultaat elk jaar een spuit Voltarem.”

In 2010 zal de 'conditionele lat' nog hoger liggen voor de Brusselse ordehandhavers. Reden: het Belgisch voorzitterschap

van de Europese Unie. “Wij stomen 500 inspecteurs van de interventiekorpsen (CIK) klaar voor de ordehandhaving tijdens het EU-voorzitterschap”, aldus Jacques Deveaux. “Zij krijgen een speciale uitrusting (type 3) die bestand is tegen molotovcocktails. Een goede lichaamsconditie is dus een *conditio sine qua non* om de straat op te gaan. En door alle aandacht die gepaard zal gaan met het voorzitterschap, zullen deze inspecteurs ons uithangbord zijn. Dat maakt het ook een zaak van prestige en imago. Vandaar dat we nu prioritair investeren in de lichamelijke gezondheid van onze mensen.”

...



Directeur-coördinator Jacques Deveaux





Het functioneel parcours bestaat uit twee afzonderlijke delen die de kandidaten na elkaar moeten uitvoeren. Ten eerste een parcours met een reeks van 6 hindernissen dat driemaal moet worden afgelegd in een globale maximumtijd van 3'30". Ten tweede een krachtproef, af te leggen in maximum 1': het duwen en trekken van een kar met een gewicht van 200 kg (heen en terug over een afstand van 10 meter) en het verplaatsen van een pop van 48 kg (heen en terug over een afstand van 5 meter).

...

Gezondheidskuur in de praktijk

Het welzijnsplan van de HR-directeur kreeg gestalte in de lente van 2008. Na het obligate rondje syndicaal overleg en met de goedkeuring van de Medische dienst van de politie, kon hij bewerkstelligen dat een diëtiste wekelijks consultaties organiseerde in de Kruidtuinoren. In een jaar tijd kreeg de diëtiste een zestigtal mensen op vrijwillige basis over de vloer. Yves Verbrugge: "Niet alleen de mensen van de CSD gaan bij haar te rade, ook de rechercheurs van de Brusselse

FGP kunnen bij haar terecht. We werken via het principe van de doorverwijzing door een erkende arts van de Medische dienst. Een diëtisteskundige is immers een specialist naar wie je wordt doorverwezen door een 'gewone' arts." Een jaar later is het initiatief positief geëvalueerd, niet alleen door de initiatiefnemers maar ook door het personeel. "Voortaan zien we het ruimer en minder vrijblijvend", zegt Yves Verbrugge. "We hebben nu een heus programma uitgewerkt voor de inspecteurs van de

CSD/CIK, en de diëtisteskundige is daar slechts één luik van. Het zwaartepunt van het programma is de sportbeoefening. We sporen onze personeelsleden aan om zoveel mogelijk te bewegen. Voor zover de flexibiliteit van de dienstplanning het toelaat, voorzien we 's morgens en tijdens de weekends sportactiviteiten voor onze personeelsleden onder begeleiding van sportmonitoren. De zalen in de kwartieren van de federale politie zijn toegankelijk om er te trainen. En er zijn nog andere opties. Om te tonen dat het mens is,



GEEN DIEET, WEL EVENWICHT

Diëtiste Véronique Fayt houdt wekelijks consultatie in een kantoor van de CSD Brussel.

Komt u de mensen een streng dieet opleggen?

Véronique Fayt: "Eigenlijk niet, ik verbied niets. Het is de bedoeling een evenwichtig voedingspatroon samen te stellen, met de juiste hoeveelheden. Tijdens een eerste consultatie trek ik veel tijd uit om iemands eetgewoonten te analyseren. De vaakst voorkomende zonden zijn te veel suikers, te veel verzadigde vetten, te weinig

water en te weinig groenten en fruit – hoewel te veel fruit ook niet goed is! Als ik dan de balans opmaak, zijn veel mensen verrast..."

Ik wil zo snel mogelijk 10 kilo kwijt. Kan ik bij u terecht?

Véronique Fayt: (lacht) "Als u de wil heeft om er te geraken, bent u al goed begonnen. Maar het heeft te maken met de juiste verhoudingen. Iemand die 150 kilo weegt en er 10 kwijtspeelt in twee maanden, is goed bezig. Maar iemand van 80 kilo die 10 kilo vermagert in twee maanden, dat is niet gezond. Het is beter om traag en op een duurzame manier aan uw vorm te werken, eerder dan in een bevlieging en van vandaag op morgen een adonislijf te willen. Een gezond voedingspatroon is trouwens pas efficiënt in combinatie met beweging en sport. Dus als u enkele overtollige kilo's wilt om in de zomer toch in uw favoriete strakke zwempakje te geraken, raad ik u aan om niet te wachten tot het lente is!"



sluiten we partnerschappen af – bijvoorbeeld met de gemeente en met de brandweer – om te kunnen gebruikmaken van adequate infrastructuur. Daarbovenop waken we over een evenwichtige samenstelling van het voedingsaanbod in de cafetaria, en de chocola en suikers in de verdeelautomaten moeten plaats rui-

men voor gezonde alternatieven zoals yoghurt.” Een andere nieuwigheid die de CSD-leiding aan het programma toevoegt, is het advies van een osteopate. Zijn rugperikelen indachtig, benadrukt Jacques Deveaux het belang van rugbescherming en de juiste houding: “Het is niet zomaar de eerste de beste osteopate, maar wel een rugspecialiste die ook de F16-piloten opvolgt. Vooral in het licht van de zwaardere uitrusting die de ordehandhavers in 2010 over de schouders krijgen, ben ik ervan overtuigd dat de begeleiding door deze osteopate onmiskenbaar een voordeel zal zijn als preventie tegen rugklachten.”

Mens sana in corpore sano, een gezonde geest in een gezond lichaam.² Zo denken ze er alvast bij de Brusselse federale politie over... ■

¹ Meer over de opdrachten van de CSD Brussel en het interventiekorps in Inforevue 2/2008.

² Gezond eten, beweging en sport zijn ook remedies tegen ziekteverzuim. Meer info daarover, inclusief een voedingsgids, vindt u op www.polsupport.be, rubriek Personeel → Human Resources → Absenteïsme → Publicaties. Deze site is ook toegankelijk via Portal → Pol Info - Intranet.



SPORTEN IS GEZOND

Hoofdinspecteur Pierre Maréchal is regent lichamelijke opvoeding en verantwoordelijke geweldsbeheersing en schieten voor de 250 inspecteurs van de CSD/CIK. In toepassing van de omzendbrieven GPI 37 en GPI 48 monitort hij de sportactiviteiten van zijn Brusselse troepen. “In 2010 gaan we een tandje bijsteken”, aldus de sportieveling. “Vroeger beperkten we onze sportactiviteiten tot wat opwarming, maar voortaan focussen we op het verbeteren van de uithouding, de wendbaarheid en de snelheid. Ik werk samen met enkele andere monitoren – inspecteurs van de CSD die zich vrijwillig kandidaat hebben gesteld om een handje toe te steken – gevarieerde activiteiten uit die zijn afgestemd op de specifieke vereisten voor ieders taakprofiel. Voor ordehandhavers is het functioneel parcours een ideale training. Voor inspecteurs die meer statische beveiligingsopdrachten uitvoeren, leggen we andere accenten. Het menu is gevarieerd: van zwemmen tot een bezoekje aan de fitnesszaal. Sport wordt door het personeel niet gezien als een noodzakelijk kwaad. Zij zijn zelf vragende partij om zich in het zweet te trainen!”

