

Lichaamsoefeningen en lichamelijke oefening in bedrijven.

(Rapport, uitgebracht door J. M. J. Korpershoek, Voorzitter van de Vereniging van Leraren en Onderwijzers in de Lichamelijke Opvoeding in Nederland).*)

De bedrijven kunnen op tweeërlei wijze de lichaamsoefeningen voor de employé's bevorderen en wel:

1. door het steunen en organiseren van Personeels-Verenigingen voor Lichaamsoefeningen — gymnastiek, spel, zwemmen, atletiek, wandelen;
2. door de inschakeling van pauze-gymnastiek in de loop van de arbeidsdag.

Hetgeen onder 1 vermeld wordt, valt niet midden in de arbeidsdag, eist meer tijd en ligt op bedrijfsvrije uren.

Beide vormen van activiteit van de bedrijfsleiding op dit terrein willen wij nader bespreken en aangeven.

a. de motieven, die voor activiteit der bedrijfsleiding in deze materie pleiten.

b. de meest gewenste regeling voor de praktische toepassing en de verschillende vraagstukken, die zich daarbij voordoen.

Op de algemene betekenis van personeels-verenigingen voor de versterking van de banden van vriendschap en het versterken van het saamhorigheidsgevoel tussen de leden van het bedrijf onderling en tussen personeel en bedrijf anderzijds, wordt in dit rapport niet ingegaan. Hier wordt alleen de specifieke betekenis en waarde van lichaams-oefeningen in en door en voor het bedrijf in de twee aangewezen vormen behandeld.

1. Betekenis en organisatie en leiding van personeels- of bedrijfs-verenigingen voor Lichaamsoefeningen.

(Gymnastiek, spel, zwemmen, atletiek, wandelen en eventueel andere vormen).

De directies der ondernemingen kunnen het bedrijven van lichaams-oefeningen in juiste vormen en onder leiding van juiste doelstellingen en principes bevorderen door de navolgende maatregelen op dit gebied.

De stichting van verenigingen kan uitgaan van de directies, of op instigatie (en aanmoediging), onder morele steun allereerst, door de employé's, geschieden.

De nodige ondersteuning kan verder verstrekt worden:

1. door het beschikbaar stellen van gymnastieklokalen en andere oefen-ruimten, voorzien van kleed- en douche-inrichtingen;
2. door bekostiging van de deskundige leiding;
3. door het beschikbaar stellen van gelden voor demonstraties, feestelijke jaarlijkse uitvoeringen, prijzen voor onderlinge wedstrijden — waarbij maling en voorzichtigheid is te betrachten;
4. het verwerven van faciliteiten, reducties in prijzen, etc. voor het gebruik van zwemgelegenheden en andere inrichtingen, transport-middelen, etc. in dienst van de lichamelijke oefening en recreaties van het personeel.

1. De delicate taak en plaats der bedrijfsleiding.

Tactische influencering zonder de persoonlijke en verenigingsvrijheid hierbij aan te tasten is hier nodig. De leden en besturen moeten binnen ruime grenzen zelf organiserend en regelend kunnen optreden. De Vereniging moet zo weinig mogelijk een verlengstuk van het bedrijf blijken te zijn. Beroepsverhoudingen moeten er geen rol spelen en toch moeten contact en — waar golden verstrekt worden — enige

*) Met toestemming van den schryver overgenomen uit No. 23 en 24 van de 2de jaargang van „De lichamelijke opvoeding“, orgaan van de vereeniging van leraren en onderwijzers in de lichamelijke opvoeding in Nederland.

invloed verzekerd zijn. Dit zijn organisatorische kwesties. Welke punten der genoemde een bedrijf voor zijn rekening neemt, moet elk bedrijf zelf, gezien zijn mogelijkheden, beslissen. De leden zelf moeten bijdragen, want ook zij moeten het gevoel hebben, dat dit een stuk eigen verenigingswerk en bezit is, waarin ze dan bestuursrecht hebben en waarvoor ze verantwoordelijkheid gevoelen. Over de betekenis van deze vorm van ontspanning en ontwikkeling der employé's onder patroonaat of medewerking van het bedrijf valt het volgende op te merken.

2. De betekenis der lichamelijke oefening van het personeel voor bedrijf en persoon.

De betekenis der systematisch en deskundig toegepaste lichaams-oefeningen is zeer groot, in hygiënisch opzicht, als recreatie-middel en daardoor voor de arbeidswaarde van den employé, dus zijn waarde voor het bedrijf. Wij kunnen en moeten derhalve onderscheiden de betekenis:

- a. voor het behoud van een goede gezondheid;
- b. voor de versterking van alle belangrijke levensorganen en levensfuncties, die mede ons arbeidsvermogen bepalen. Verbetering der constitutie;
- c. de betekenis voor de ontwikkeling van karaktereigenschappen als zelfvertrouwen, volharding en doorzettingsvermogen, wilskracht. Verder voor de zin voor ordelijke en geordende samenwerking, zoals het verenigingsleven, het bedrijf van gymnastiek, sport en spel dit vereisen. Verder is bij spel en sport zelfbeheersing voor het nakomen der wetten der sportiviteit zeer nodig. Hierin ligt een uitnemende school voor zelfdiscipline;
- d. de betekenis als recreatie-middel.

De lichaams-oefeningen, in vrije keuze en opgewektheid bedreven zonder tot uitputting en overtraining te gaan, zijn een uitnemend recreatie-middel. De mens, geboid door het verloop van het spel, de ondernomen beweging, die de aandacht opeist, welks gelukken oplettendheid vraagt en vreugde geeft — is tijdelijk los van de zorgen van het leven of het beroep. Het geniet in gezellige samenwerking van boeiende activiteit, van eigen of anderer kunnen, lenigheid, kracht, vaardigheid of durf.

Dat deze ontspanning van grote waarde is voor het behoud van de opgewektheid en levenslust, voor het herstel van het arbeidsvermogen en de handhaving van het arbeidsvermogen op het gewenste peil, is bekend.

Tevens wordt een verkeerd gebruik van de vrije tijd op een wijze, die hygiënische, morele of economische gevaren in zich kan bergen en de arbeidsgeschiktheid benadelen, voorkomen.

Gezonde eetlust en verkwikkende nachtrust zijn de gevolgen van een weldoende algemene lichte lichamelijke vermoeidheid en inspanning — vermoeidheid en inspanning, die gepaard gingen met vreugde en een rustige opgewekte stemming met verhoogd zelfgevoel, verworven door eigen activiteit, eigen initiatief, eigen keuze, zelfbeschikkingsrecht — zoals deze in goed geleide lichaams-oefeningen gelegenheid krijgen zich te uiten.

Dat alle voordelen en eigenschappen, genoemd onder de punten a, b, c en d, daar zij de levens- en arbeidswaarde van het individu vergroten, voor elk bedrijf van groot belang zijn, behoeft geen nader betoog.

Het nuttig effect voor de ontwikkeling van de borstkas, van hart en longen, de verbetering van de stofwisseling, de circulatie, de ademhaling, de spijsvertering, de betekenis voor de juiste ontwikkeling van beenderen en spieren en voor het evenwicht in de zenuwfuncties zijn door talloze wetenschappelijke onderzoeken vastgesteld, evenals de grote recreatieve waarde der lichaams-oefeningen. Talrijke medici hebben op dit gebied onderzoeken gedaan en zijn tot algemeen aanvaarde, vaststaande resultaten gekomen. Al deze onderzoeken bevestigen de grote betekenis van de lichaams-oefeningen voor de lichamelijke kracht, welstand, voor het arbeids- en uithoudings-

vermogen, voor de juiste ontwikkeling van jonge mensen en de verbetering van de gezondheidstoestand bij jongere en oudere mensen.

3. Bijzondere motieven voor inlassing van lichamelijke oefening in bedrijven, die zittende en staande arbeid vragen, speciale motieven voor vrouwelijke employé's, verkoopsters, atelierwerksters, etc.

Meer reden nog lichaams oefeningen in het levensplan en arbeidsplan der employé's een plaats te doen innemen, heeft het bedrijf als 'de werkzaamheden eisen: langdurig zitten, veel staan binnenshuis, terwijl het beroep niet tot omvangrijke spierarbeid aanleiding geeft, maar de op zichzelf weinig directe inspanning vragende bezigheid vele uren per dag, week in, week uit, moet worden volgehouden.

In die gevallen wordt de gezondheid door het bedrijf geschaad en waar jonge mensen in het bedrijf werken, de ontwikkeling geremd, wat èn voor de arbeid in het bedrijf èn voor het levensgeluk der betrokkenen — twee zaken, die toch samenhangen — van groot nadeel is.

In 1933 bracht onze Vereniging een Rapport uit aan Zijne Excellentie den Minister van Onderwijs, Kunsten en Wetenschappen, om lichaams oefeningen in het leerplan voor de school van verkoopsters te Amsterdam, welke men om bezuinigingsredenen wilde schrappen, te handhaven. Aan dit rapport, dat het gewenste effect had, ontlenen wij het volgende. Voor alle bedrijven, waarin zittend en staand werk wordt verricht, zijn de daar geëxposeerde feiten en beschouwingen van belang en dubbel van belang als het om vrouwelijke employé's gaat.

„Voor de bedrijven, waarin de leerlingen te werk gesteld zullen moeten worden, is het van het allergrootste belang, dat de verkoopsters fysiek tegen de zeer bijzondere en juist voor het vrouwelijk organisme zeer zware eisen, die dit beroep stelt, zijn opgewassen. Zijn ze dit niet, zo is verzuim, storing in het bedrijf of minder juiste vervulling der beroepspligten het gevolg. De nodige veerkracht en opgewektheid, de tegemoetkomende, animerende hulpvaardigheid voor het verkoopsters-beroep geëist, komen, wanneer de employé aan de fysieke vermoënis van het beroep niet voldoende weerstand kan bieden en niet over voldoende vitaliteit beschikt, in gevaar.

Juist voor het vrouwelijke organisme is de arbeid, gevraagd in ateliers, bureaux en magazijnen, een bijzonder zware belasting. Het kenmerk van deze arbeid toch is, dat ze voor het grootste deel in staande, voor een kleiner deel, in zittende houding gedurende lange tijd moet worden volgehouden, zonder dat omvangrijke bewegingen of spieracties geëist worden. Bovendien geschiedt de arbeid binnenshuis. Beroepsarbeid, welke weinig spierarbeid vraagt, hoofdzakelijk een statische belasting betekent van het gehele bewegingsapparaat, van skelet en spieren, heeft een hoge vermoeiings-waarde voor deze organen en bevat geen ontwikkelende momenten voor het lichaam als geheel en de vitale organen voor stofwisseling, bloedvorming, ademhaling, circulatie en spijsvertering.

Onderzoekingen van medici, die speciaal bestudeerd hebben de lichamelijke toestand, de fysieke waarde en ontwikkeling van jonge mensen, werkzaam in de verschillende beroepen, hebben aangetoond, dat jonge mensen in dergelijke beroepen, die weinig spierarbeid en lang verblijf binnenshuis, zittend of staand, eisen, zich fysiek slecht ontwikkelen. Zij staan bij andere bevolkings- en beroepsgroepen in fysieke ontwikkeling, kracht en weerstandsvermogen achter. Zij vertonen het asthenische, krachtloze type.

Hier zijn te noemen de onderzoekingen van Prof. Dr. Kaup uit München en zijn medewerkers Dr. Epstein, Dr. Fürst, Dr. Alexander, verder de onderzoekingen van de Zwitsers Dr. Messerli en Prof. Dr. Eug. Matthias; verder de medici Hoppe, Simonn, Bach, Hoske, Arnold. Eén enkel citaat moge volstaan.

Dr. Hans Hoske uit Berlijn schrijft in een studie:

„Zeer duidelijk toonde zich deze lichamelijke verslechtering bij de jonge handelsbedienden, die ik als sportarts herhaaldelijk onderzocht in de turn-afdelingen van de bond van Duitse Handelsbedienden. Bij deze onderzoekingen bleken in 65% aanmerkelijke achterstanden (Unter-

wertigkeiten) te bestaan. Daarbij moet nog bedacht worden, dat de sterk minderwaardigen zich niet bij de turnafdelingen melden. Zo vond ik in Berlijn in 45.50% houdingsafwijkingen (Wervelzuil-verkrommingen, doorgezakte voeten, borstkasmisvormingen); Hamburg meldt 22% gevallen met te geringe borstomtrek; Koningsberg in 30% neurasthenische verschijnselen".

„Verdere onderzoekingen in geheel Duitsland bevestigen deze uitkomsten".

Het beroep van koopman, bureau-, magazijn-, winkel-, handelsbediende, toont zijn slechte invloed op de jeugd door een „sterke groei-remming", zoals Hoske het formuleert. Voor de vrouwelijke bedienden etc. geldt hetgeen hier boven gezegd is, in even sterke, ja in nog sterkere mate.

Voor steden van meer dan 100.000 inwoners, stelde een Duitse statistiek vast, dat van 16.149 jonge mannelijke beroepsscholieren 9,4% een belangrijke vermindering der arbeidsgeschiktheid vertoonden door algemene lichaamszwakte, terwijl van 15.064 vrouwelijke leerlingen dit in 14,4% het geval was; ziekte, aandoeningen van beenderen en spieren bij jongens: 3,5%, bij meisjes: 22,7% (geciteerd naar Prof. Kaup).

In het algemeen is het ziekte-percentages bij vrouwen en meisjes groter dan bij het mannelijk geslacht; speciaal sterk was dit verschil in het materiaal van het Ziekenfonds in Leipzig tussen 1885 en 1903, bevestigd door ander statistisch materiaal voor de leeftijden tot aan het 20ste levensjaar, waar het ziekte-percentages der vrouwen 29.1 werd bevonden, tegenover 22% bij de mannelijke ingeschrevenen. Bleekzucht en bloedarmoede speelden hierbij een grote rol. Prof. Kaup, aan wien het bovenstaande werd ontleend, voegt daaraan toe: „Het sterkst toonde deze werking zich bij het plaatselijk ziekenfonds voor handelszaken in Hamburg, in het jaar 1911.

„De veelzijdigheid van het lijden aan constitutionele ziekten was dus bij de vrouwelijke aankomende handelsbedienden bovenmatig veel groter dan bij de jonge mannen van hetzelfde beroep".

Waar het beroep van verkoopster hoge eisen stelt aan het fysieke uithoudingsvermogen, aan het draagvermogen van het houdings- en bewegingsorgaan, een grote statische belasting betekent voor het vaatstelsel — en ongunstig werkt op de ontwikkeling van de borstkas, de longen, het hart, het spierstelsel van romp, bekken en buikholte en de spijsvertering, is het noodzakelijk deze organen zo sterk mogelijk te maken en tot ontplooiing te brengen. Dit geschiedt het best door lichaams oefeningen.

De aard van het beroep, de eisen, die het stelt, de invloeden, die het uitoefent, maken deze inlassing van de lichamelijke oefening in de vakopleiding, als deel van de voorbereiding tot het beroep, noodzakelijk.

Staande en zittende arbeid binnenshuis betekenen een statische belasting voor het skelet, terwijl de spieren slechter worden. Rugspieren, buikspieren, bekkenbodemspieren moeten een zeer goede ontwikkeling en spanning bezitten, willen zij houdings-afwijkingen voorkomen, willen zij de belangrijke buik- en bekkenorganen op de juiste plaats houden en ligging-afwijkingen met al de nadelige functionele gevolgen daarvan voor de specifiek-vrouwelijke periodieke functies, voor de spijsverteringsorganen, voor de ademhaling en de lichaamsvorm en -houding voorkomen.

Menstruele stoornissen, met sterke congesties in de buik- en bekkenholte, belemmering van de darm-circulatie en de circulatie in de onderste ledematen, zijn alleen te voorkomen bij een krachtig spierstelsel, goede lichaamshouding, goede ligging der organen.

Juist de staande en zittende arbeid leveren in deze opzichten voor de vrouw en het meisje de grootste gevaren.

De menstruatie betekent voor de vrouwen en meisjes een periodiek terugkerende phase, waarin aan het organisme extra-eisen worden gesteld. Naarmate de vrouw gezonder en krachtiger is en van jongsaf een juiste hygiëne heeft gevolgd en de juiste psychische instelling tegenover deze normale physiologische eisen is bijgebracht en gewoonte geworden, is de storing in het algemeen welbevinden door deze verschijnselen veroorzaakt geringer, is nihil en het arbeidsproces

kan ongestoorde voortgang vinden. Naarmate de algemene toestand slechter is, algemene lichaamszwakte, slechte lichamelijke ontwikkeling, houdings- en liggingsafwijkingen van organen op grond van band- en spierzwakte en atonie (gebrek aan spanning) voorkomen en nerveuze toestanden aanwezig zijn, zenuwlijden, neurasthenie, zenuwzwakte aanwezig zijn, zijn de begeleidende storingen in het algemeen welbevinden: hoofdpijn, ruggijn, krampen, gevoel van zwakte, uitputting, vermoeidheid, prikkelbaarheid, storing in de spijsvertering, obstipatie, etc. groter en veelvuldiger.

Zo geen anatomische en pathologische afwijkingen als oorzaken zijn aan te wijzen, kunnen lichaams oefeningen verbeterend werken. De vorming van het slappe, zwakke type moet door juiste lichamelijke opvoeding en ontwikkeling in de jeugd jaren voorkomen worden. Dit is natuurlijk vóór en buiten het bedrijfsleven vallend. Maar eenmaal in het bedrijfsleven opgenomen, moet het bedrijf alle nadelen, die uit de aard van de beroepsarbeid voor deze functies voortvloeien, trachten weg te nemen en corrigerende factoren inschakelen.

Alles wat de algemene gezondheidstoestand bevordert en verbetert; bloedarmoede, bleekzucht, slechte circulatie, slechte spijsvertering, spierslakte, slechte houding doet verdwijnen en tracht om te zetten in het tegendeel, werkt hier uitnemend corrigerend eerst, prophylactisch daarna.

De circulatie is in de staande en zittende beroepen zeer bemoeijlijk en slecht. Ophoping van bloed in de buik- en bekkenholte en de onderste extremiteiten treden vaak op en worden zeer begunstigd door het gebrek aan spierwerking en door de inwerking van de zwaarte en de invloed van de houding.

Nu is juist deze overvulling der buik- en bekkenorganen een groot nadeel voor het hygiënisch welbevinden. Tijdens de menstruatie neemt de bloedophoping in de buik- en bekkenorganen sterk toe en voert, zo hierbij normale grenzen overschreden worden, tot klachten en storingen. Al wat deze bloedstuwung in deze periode vergroot, is van ernstig nadeel, al wat de circulatie bevordert en de overladen organen ontlast, is een voordeel.

Beroepen, die zittende en staande arbeid vragen, voeren tot bloedstuwung in de buikbekkenholte en de daar gelegen organen. Verbeterde ademhaling en beweging voeren tot een verbetering in de circulatie.

Dr. Matthias, verschillende onderzoekers citerende, schrijft:

„Uit een statiek blijkt, dat vrouwen met eenzijdig zittende beroepen door allerlei ziekte van de organen in de buikbekkenholte ongeveer 2x zo vaak getroffen worden als andere vrouwen.

De statistiek van Dr. Max Hirsch, vrouwenarts, geeft de volgende cijfers. Ontstekingachtige processen in de ovaria (eierstokken), tuben (eileiders), ook wel adnexa genoemd; in het algemeen 6,6%; bij vrouwen met zittende levenswijze en arbeid in gebogen houding, b.v. machinenaaiers, 18,8% ontstekingachtige processen van het bekkenbindweefsel en bekkenvlies 8,4% tegenover 12%; ziekten van de Uterus (baarmoeder) 11% tegenover 21%; fouten in de ligging van de Uterus (van de baarmoeder) 16,8% tegenover 23,3%; moeilijkheden tijdens de zwangerschap 7,1% tegenover 10,9%.

Dr. Matthias concludeert dan:

„Met alle duidelijkheid, ja, indringende scherpte, blijkt uit al deze verhoudingen, dat de gymnastiek van de vrouw een rompgymnastiek moet zijn (Rumpf- und Unterleibsgymnastik)“.

„Deze moet deze eenzijdige bloedophoppingen, stuwungen, voorkomen en moet het nodige evenwichtsherstel in de bloedsomloop veroorzaken“.

„Steeds weer bevestigen de vrouwelijke artsen ons, dat door een dergelijke gymnastiek de pijnen en het lijden en de psychische storingen, met deze bloedophoppingen, stuwungen, verbonden, meer dan door alle mogelijke medicamenten verbeterd kunnen worden“.

„Hier kan de werkzaamheid in juiste gymnastiek prophylactisch (voorkomend) en therapeutisch (genezend) werken“, aldus de gynaecologe Dr. Lutzenkirchen.

Wij citeren deze uitspraken niet om uitstapjes op medisch gebied te veroorzaken — dit blijve verre, daar kan en moet alleen de medicus beslissen, voorschrijven of verbieden in elk persoonlijk geval. Wij citeren deze uitspraken alleen om het nadelig effect van zittende en van staande beroepsarbeid voor de vrouw te doen zien aan de ene zijde en het nuttig effect, ja de noodzakelijkheid van lichaams-oefeningen, speciaal voor de meisjes en vrouwen, werkzaam op ateliers, in winkels, magazijnen, bureaux, etc. aan de andere zijde.

De medicus moet, zo pijnen, krampen, etc. aanwezig zijn tijdens de menstruatie, uitmaken, welke oorzaken hiervoor bestaan en of lichaams-oefeningen aangewezen of verboden zijn. Zo geen specifiek pathologische oorzaken aanwezig zijn, zal hij lichaams-oefeningen, blijkens het voorgaande, juist voorschrijven en zeer zeker voor mensen in de genoemde beroepen. Dat de bedrijfsleiding reden heeft de periodieke inzinking van het arbeidsvermogen, ja periodiek verzuim wegens ongesteldheid voortvloeiende uit genoemde oorzaken, tot een minimum te reduceren, spreekt vanzelf, evenals de employé zelf hierbij belang heeft. Belang van individu, bedrijf en gemeenschap vallen hier volkomen samen.

Dr. Else Fisch heeft op grond van een diepgaand onderzoek in de officiële arbeidsinstanties, arbeidsbureaux, de weldadige invloed van doelmatig gerichte gymnastiek kunnen bevestigen.

Juist de asthenische toestand van het lichaam, die in de besproken beroepen het meest voorkomt, levert het grootste percentage van menstruele pijnen, onregelmatigheden en storingen, met al de gevolgen daarvan voor de arbeidsgeschiktheid en de psychische frisheid en opgewektheid.

Juist om ook deze genitale functies te reguleren, normaliseren en om het bekken en de bekken-organen de volledige krachtige ontwikkeling te bezorgen, die voor een normaal verloop der typisch vrouwelijke functies nodig zijn, zijn lichaams-oefeningen, die ook de ontwikkeling van het asthenische type tegenwerken, aangewezen.

Dit is vastgesteld door onderzoeken van een groot aantal medici, gynaecologen, schoolartsen, sportartsen. Zij allen zijn overtuigd van de nadelige werking van zittende en staande beroepen, van het nadelig effect van overmatig zware beroepsarbeid op jeugdige leeftijd, van de asthenische constitutie en van het nuttig effect van een algemene lichamelijke versterking door juist gedoseerde lichaams-oefeningen.

Hirsch heeft vastgesteld, dat bepaalde menstruatiestoornissen (idiopathische Dysmenorrhoe) „in 85% der gevallen met de asthenische lichaamsbouw in verband staat”. (Naar Dr. Lützenkirchen).

Hier zijn te noemen: Dr. Sarah Gray; Dr. Florence Meredith; Dr. Cath. Chisholm; Dr. Alice Sandeson; Dr. Arnold; Dr. Lauerner; Prof. Wothart; Dr. Lolhoffel; Dr. Fraenkel; Dr. Hugo Sellheim; Dr. Matthias.

Een enkel citaat moge volstaan:

Dr. Lützenkirchen schrijft:

„Niet alleen lichamelijke en geestelijke prikkels van grote heftigheid, maar in even grote mate overmatige rust, ter andere zijde echter ook voortdurende lichamelijke overbelasting, voeren tot storingen in de normale werkzaamheid der geslachtsorganen”.

„Deze ervaringen wijzen er op, dat lichaams-oefeningen, welke de kracht en het weerstandsvermogen van lichaam en geest gunstig beïnvloeden (dus juist gekozen zijn en aan het arbeidsvermogen van organen en organisme aangepast, Matthias) ook een gunstige werking uitoefenen op de regelmatige werkerende werkzaamheid der geslachtsorganen”.

„Inderdaad verbeteren menstruele storingen van allerlei soort door systematische bewegingstherapie”.

Waar staande en zittende beroepsarbeid, vele bezwaren voor de buik- en bekkenholte-circulatie opleveren, tot het asthenische type voeren, dat eveneens in dezelfde richting nadelig werkt en de periodieke functies benadeelt en abnormaal doet verlopen, een min of meer pathologisch karakter geeft, en deze factoren aanwezig zijn in het beroepsleven der verkoopsters, moeten de versterkende lichaams-oefeningen, die de gewenste constitutie bevorderen, in de beroepsopleiding een plaats hebben en tijdens het beroep worden voortgezet.

(Wordt vervolgd).

Lichaamsoefeningen en lichamelijke oefening in bedrijven.

(Rapport, uitgebracht door J. M. J. Korpershoek, Voorzitter van de Vereniging van Leraren en Onderwijzers in de Lichamelijke Opvoeding in Nederland. (Vervolg).

4. Specifieke beroepskwaliteiten voor verkoopsters en verkopers en de voordelen van Lichamelijke Oefening.

Daarnaast komt nog, dat verkoopsters zich op een natuurlijke, schone wijze moeten bewegen en het gaan, staan, bukken, aanreiken, optillen, dragen, groeten, op een wijze moeten leren uitvoeren, die overeenstemt met de bouw en de functie van het lichaam, het grootste arbeids-effect waarborgt, bij de minste vermoeienis, onder uitsluiting van misvorming, welke bij verkeerde belasting en gebruik der organen ontstaan kan bij steeds weerkerende arbeidsvormen. Dit eist functionele scholing van het bewegingsapparaat; scholing van houding en beweging in economisch, hygiënisch en aesthetisch opzicht, functionele scholing. Ook hiertoe is lichamelijke oefening in het programma der scholen voor de verkoopsters als een deel der beroepsvorming aan te merken, die men niet mag en kan uitschakelen zonder de intrinsieke waarde der beroepsvorming te verkleinen.

Waar het beroep in kwestie bovendien een aangename omgangsvorm en inschikking in een bepaald verband — samenwerking in grotere magazijnen — inschikking en medewerking in groepsverband eist, kan ook hiervoor de lichamelijke oefening door middel van oefeningen in gemeenschappelijke vormen, groeps-oefeningen en groepenpartij-spelen nuttig voorbereidend werk verrichten.

Naast de genoemde economische, individuele, hygiënische en beroepsvoordelen met de lichamelijke oefening te behalen, blijft daar de karakter-vormende en ontspannende waarde der lichaamsoefeningen en is het zeker een sociaal belang te achten, dat alles geschiedt, wat er toe kan bijdragen, het vrouwelijk geslacht krachtig te maken en geschikt voor elke levensarbeid in beroep of gezin.

Ook het individueel geluk van den mens is voor een deel van zijn fysieke gezondheid afhankelijk, vandaar dat adressante sprak van humanitair-paedagogische overwegingen, die tot het invoeren of handhaven van de lichaamsoefeningen zouden moeten doen besluiten.

Ziedaar onder een 4tal hoofden een reeks motieven, die belangstelling en medewerking van de directies van bedrijven inzake de systematische en doeltreffende leiding van lichaamsoefeningen der employé's zeer gewenst maken uit bedrijfs-overwegingen, zo goed als sociaal-humanitaire overwegingen; deze twee reeksen vallen hier samen.

5. De deelneming van het personeel.

Men bereikt natuurlijk met deze maatregelen niet alle employé's. Zij, die weinig lust hebben of andere genoegens of recreaties najagen, zullen aanvankelijk geen deel nemen. Ook onhandige of zwakke niet, of valse schaamte. Hier hangt veel van de leiding, het verenigingsbestuur en de sfeer en de geest, die zij weten te creëren af, hoe groot het percentage deelnemers zal zijn en hoe regelmatig de opkomst.

6. Medische keuring voor deelneming.

Medische keuring kan, waar geen keuring bij aanstelling is geschied, plaats vinden of door een arts aan te wijzen door het bedrijf — of de bedrijfsartsen, of door plaatselijke sportkeuringsbureaux. De omstandigheden van elk bedrijf zijn hier beslissend — keuring is echter gewenst.

7. De technische gelding der groepen voor lichamelijke oefening.

Wat de leiding betreft, zal deze voor mannen natuurlijk door mannelijke deskundigen op het gebied der lichamelijke opvoeding moeten geschieden — leraren M.O.-lichaamsoefeningen.

Bij meisjes en vrouwen zal men bij voorkeur vrouwelijke krachten met deze bevoegdheid aanstellen. Bespreking van typisch vrouwelijke vaardigheden is dan voor de deelnemsters, wanneer hier raad of voorlichting nodig is, makkelijker tot stand te brengen.

Waar anders niet mogelijk is, heeft het verenigingssturen bewezen,

dat ook manlijke krachten op dit terrein goed kunnen werken. Van de persoonlijkheid zal hier veel afhangen, van zijn tact en de mate, waarin hij vertrouwen wekt en verdient en zijn vakkundige bekwaamheid.

In de scholen voor Middelbaar Onderwijs legt men bij voorkeur, thans bijna uitsluitend, de leiding der lichaams oefeningen der vrouwelijke leerlingen in handen van vrouwen. Deze weg is dus ook hier als de allereerst aangewezen te beschouwen, al behoeft dat in enkele gevallen, zo daartoe bijzondere oorzaken aanwezig zijn, een andere oplossing niet uit te sluiten.

8. Speciale afdelingen voor ouderen.

Ook oudere leden van het personeel kunnen in speciale afdelingen meer hygiënisch-recreatieve lichaams oefeningen onder deskundige leiding beoefenen en daartoe in speciale onderafdelingen of afdelingen met eigen oefentijden verenigd worden.

Zal bij de jongere garde het sportieve en aesthetische in de lichaams oefeningen naast het paedagogische, hygiënische en recreatieve op de voorgrond staan — bij de afdelingen voor ouderen zijn het zuiver hygiënisch-recreatieve en vorm-verbeterende principes, die de leiding bij de opstelling van het doel en de keuze der middelen en de duur en samenstelling der lessen of oefentijden bepalen.

Dat ook hier deskundige leiding van bevoegden, bezitters van de akte middelbaar-onderwijs-lichaams oefeningen noodzakelijk is, behoeft wel geen nader betoog. Ook hier gelde als regel — mannen te doen leiden door mannen, vrouwen door vrouwen.

9. Soort der oefeningen en hulpmiddelen, gereedschappen, toestellen, lokalen en aard van de leiding en te stellen eisen.

De soort der toe te passen oefeningen vloeit voort uit de effecten, die men bereiken wil: hygiënische, opvoedkundige, recreatieve doeleinden.

Waar deskundige leiding voorondersteld is, behoeft op de keuze der oefeningen en de aard van de lessen niet nader te worden ingegaan.

Dat in de gymnastiek romp-gymnastiek, buik- en rugspieroefeningen een rol moeten spelen; dat daarnaast ademhaling, bloedsomloop, stofwisseling, gestimuleerd worden; vaardigheidsoefeningen, evenwichtsoefeningen, bewegings-vormende oefeningen een rol zullen moeten vervullen; dat ook houding-vormende oefeningen daarnaast een plaats krijgen en spierversterkende oefeningen voor de voeten en de onderste extremiteiten spreekt vanzelf, gezien de eisen aan deze organen gesteld. Dat ook aan de circulatie in deze organen aandacht geschonken moet worden, speciaal aan de veneuze afvoer, ligt voor de hand. Dat spelvormen en dansvormen een plaats krijgen naar rato van hunne bijdrage tot en belangrijkheid voor het doel — behoeft slechts aangestipt. Het recreatieve element, het komische, het spannende, het verrassende, zoals dat bij spelen, vaardigheidsoefeningen en behendigheidsoefeningen, bij krachtoefeningen en kleinere krachtspelen optreden kan, is bij de werkmiddelen gewenst. Ook de muziek zal voor ontspanning, rhythmering en animering en soms aesthetisering een goed hulpmiddel zijn. Allerlei toestellen en gereedschappen, Medau-ballen, knotsen, spring-touwen, medizin-ballen, evenwichts-, spring-, hang- en steuntoestellen, zij alle spelen in de gymnastiek een rol.

Goede lokaliteiten zijn nodig en in grote steden te verkrijgen, zo het bedrijf ze niet in eigen complex bezit of laat oprichten.

Ook materiaal voor de openluchtspelen zal naar gelang der behoeften moeten worden aangeschaft. Bewegingen in zittende, liggende, kruipende uitgangshoudingen, overgangen van de ene houding in de andere en in staande houdingen, plotselinge wendingen, wentelingen en keringen; bewegingsopdrachten in verschillende der genoemde houdingen — zij alle spelen een rol, die alleen een deskundige in elk geval kan bepalen en in onderling juiste verhouding, gezien de toestand der leerlingen, hun arbeid, etc., kan samenstellen tot een oefenprogramma voor een les of een reeks lessen of oefenbijeenkomsten.

Dit geldt voor alle genoemde onderdelen. Alleen een goed onderlegd vakman kan deze rijkdom van werkmiddelen doeltreffend toepassen, uitkiezen en in een synthese verwerken, waarbij tevens de

juiste sfeer, opgewektheid, blijmoedigheid heerst en door inspanning, vooruitgang en ontspanning en versterking van psychische kwaliteiten wordt verkregen, alles in nauwe aansluiting met de toestand der te oefenen mensen, hun leeftijd, de sekse, de aard van hun beroepsarbeid, etc.

Voor zwemmen, atletiek, wandelen en verschillende partij-spelen gelden dezelfde overwegingen, hoewel hier meer door het spel en de sportvorm zelf is vastgelegd. Bij juist inzicht is ook hier echter een aan verschillende omstandigheden, verhoudingen en personen aangepaste toepassing, wat betreft omvang, intensiteit en afwisseling, te bewerkstelligen. Deze schets wordt hier alleen gegeven om de geaardheid van het bedrijf der lichaamsoefeningen te doen zien en daaruit duidelijk te doen worden, hoe zeer deskundige leiding gewenst is. De leiders en leidsters zullen naast theoretische, technische en praktische kennis en vaardigheid, hygiënisch-physiologisch-paedagogische kennis moeten bezitten, maar tevens als mensen voldoende tact en geestelijk-menselijke rijpheid moeten bezitten, om de taak, hun of haar opgelegd, naar behoren te kunnen vervullen.

Dit werk vraagt specifieke scholing en geheel den mens en moet behoorlijk gehonoreerd worden. Het is niet voldoende, dat men een sport zelf heeft beoefend en technisch min of meer beheerst. Het gaat hier trouwens niet om sport zonder meer en sport om zichzelf en als „sport”. Het gaat hier om toepassing van vormen van lichaams-oefeningen van verschillende soort en de juiste dosering en groepering en om moreel overwicht.

Ook vorm en mate, waarin het wedstrijd-element een rol of geen rol kan spelen, moet in elk geval voorzichtig deskundig bepaald worden.
(Wordt vervolgd).

Lichaamsoefeningen en lichamelijke oefening in bedrijven.

(Rapport, uitgebracht door J. M. J. Korpershoek, Voorzitter van de Vereniging van Leraren en Onderwijzers in de Lichamelijke Opvoeding in Nederland. (Vervolg).

II. Recreatieve-hygiënische pauze-gymnastiek in de bedrijfsuren, ingelast in het verloop van de arbeidsdag.

1. Doel der pauze-oefeningen.

Het arbeidsproces neemt de aandacht in beslag en is oorzaak van vermoeienis-verschijnselen, welke zich uiteten in een gevoel van vermoeidheid en onbehagen in het werk. De kwaliteit van het werk daalt, aandacht verslapt, animo vermindert, kwantiteit en kwaliteit van het werk worden geleidelijk aan minder. Een zekere ongewenste stomphheid, traagheid in opmerkingsgave en oplettenheid of een zekere overprikkelbaarheid en prikkelbare stemming treden op naast lusteloosheid.

Waar de beroepsarbeid in staande of zittende houding gebeurt, in ruimten, die ondanks de ventilatie geen zuivere of voldoende zuivere lucht bevatten, daar treden op: vermoeidheidsverschijnselen in de dragende spieren en gewrichten; romp, rug, nek, onderste extremiteiten, voeten.

Verder verminderde ademhaling met de nadelige gevolgen daarvan voor de circulatie en bloedverversing; verminderde circulatie met de gevolgen daarvan voor de weefsels en de zenuw- en zintuigcellen; bemoeilijkte afvoer van het veneuze bloed uit de onderste extremiteiten, buik- en bekkenholte naar het hart. Overspanning dientengevolge in de betrokken aders — bloedovervulling der organen en bloedvaten en slechtere vulling met bloed van het hart. Dit alles werkt op alle weefsels en organen nadelig.

Waar deze invloeden zich dag in, dag uit gedurende de arbeidsuren doen gelden, neemt niet alleen de arbeidsgeschiktheid, nemen niet alleen kwaliteit en kwantiteit van de arbeid af, maar zal ook de algemene gezondheidstoestand op de duur schade ondervinden.

Voor de verificatie van deze bewering verwijzen wij naar deel I van dit rapport en het daar geëxposeerde materiaal van Prof. Kaup en medewerkers, van Dr. Hans Hoske en veel anderen uit München, Berlijn, Hamburg, Koningsberg, etc.

Speciaal staande en zittende arbeid in kantoren, ateliers, magazijnen, winkels, etc., bleken deze nadelige effecten op te leveren.

Verder is bekend, dat een onderbreking van de arbeid alleen wel even de overmatig belaste organen een relatieve rust gunt, maar dat al de verschijnselen voortvloeien uit: eentonigheid van de arbeid, verveling, slechte ademhaling, slechte circulatie, vertraagde stofomzetting daardoor niet kunnen worden weggenomen.

Wel weet men, dat spierarbeid, die bovendien de aandacht boeit door de vorm, waarin ze gegoten is, — spelvorm, dansvorm, vaardigheids- en lenigheids-problemen; krachts- en snelheidsproblemen — gepaard met opwekkende psychische stimulans van leidster of leider, al of niet geholpen door tamboerijn-slag, muziek of zang en rhythmiek, in staat is: de ademhaling te verdiepen, de veneuze circulatie te verbeteren en het bloed uit plaatsen, waar het zich te sterk had opgehoopt, af te voeren; het hart sneller te doen kloppen; de te zwaar belaste delen te ontlasten, de stofwisseling te verhogen en alle weefsels en organen daardoor in betere conditie te brengen. De opgewekte vrolijkheid werkt zelf als prikkel voor verbetering der genoemde functies — denk aan de invloed van vreugde op de bloedvaten — de gelaatskleur, op de hartslag en op het zenuwstelsel.

Waar dit alles bekend is, ligt het voor de hand, dat men op de gedachte is gekomen de arbeid door actieve recreatie-pauzen, door gymnastiek-pauzen of pauze-gymnastiek te onderbreken. Men mocht op grond van theoretische overwegingen nuttige psychische reacties, stemmings-verbetering, verbetering van de bereidheid tot arbeid, verbetering van de arbeidslust, naast nuttige, physiologische reacties als: verbetering van de bloedsverdeling in het lichaam, versterking van de hartfunctie; verbetering en verdieping van de ademhaling; verbetering van de arbeids- en voedingsconditie der betrokken spieren; ontlasting

van overbelaste organen, zo de oefeningen juist gekozen waren, verwachtten.

Het doel was dus: door spieroefening verbetering in de lichamelijke en geestelijke conditie en daardoor: terugvoering van de frisheid en arbeidsgeschiktheid tot het gewenste, zo mogelijk het uitgangsniveau en tegengaan van vermoeidheid, prestatie-verslechtering en daling en tegengaan van de onhygiënische effecten van de arbeid. Dit zou ook verbetering van de gezondheidstoestand en vermindering van het aantal verzuim-uren en -dagen voor ziekte moeten opleveren.

2. Resultaten met pauze-oefeningen bereikt.

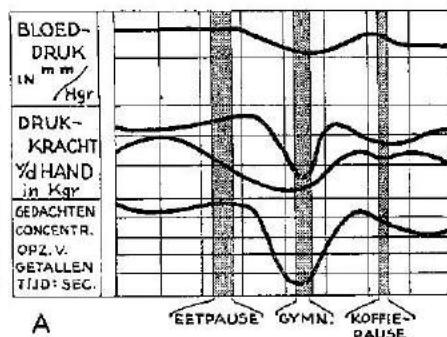
Het eerst heeft men het effect van lichaamsbewegingen, ingelast

VERKWIKKING en VERHOOGING der PRESTATIE door

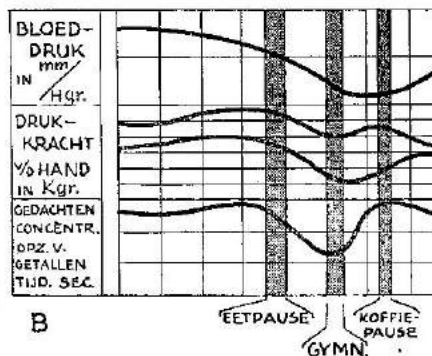
GYMNASTIEK OEFENINGEN in de PAUSES v.d. TELEFOONDIEN:

PRAKT. PSYCHOLOGE. DOZENT D^r. R.W. SCHULTE. BERLIN-SPANDAU

TYPISCHE GEMIDDELDE CURVEN VAN 23 TOT 25 JAAR OUDE TELEFOONJUFFROUWEN MET 16-7 JARIGE DIENSTTIJD



A



B

RESULTAAT VOOR DIRECTIE EN PERSONEEL VAN DE POST.

MET GYMNASTIEK VOOR AFWISSELING — GEZONDHEID,

OPGEWEKTHEID, LEVENSVREUGDE EN BETERE DIENSTPRESTATIE

DALING VAN DE CURVE BETEKENT TOENEMENDE VERMOEIDHEID, DIE BIJ DE ZWARE DIENST VAN 9 TOT 5 UUR DUIDELIJK MERKBAAR IN HET 3^e & 4^e UUR BEGINT EN DIE ZOALS DE ONDERSTE CURVE TOONT DOOR DE ETENSPAUSE ALLEEN NIET KAN OPGEHEVEN OF BEÏNVLOED WORDEN. VAAK DAALT INTEGENDEEL HET PRESTATIE VERMOGEN EN DE SUBJECTIEVE GESTELDHEID NOG MEER, VOORAL NA DE GROTE MIDDAG-PAUSE.

VRIJWILLIG 10-MINUTEN TURNEN, MET OPEN RAMEN EN SYSTEMATISCH GEDAAN, HEEFT IN VERREWEG DE MEESTE GEVALLEN EEN AANZIENLIJKE VERKWIKKING EN EEN STERKE STIJGING VAN HET PRESTATIE-VERMOGEN TOT GEVOLG, DIE OOK DOOR DE NIEUWE VERMOEIDHEID NIET WEZENLIJK BEÏNVLOED KUNNEN WORDEN. (DE INVLOED OP DE BLOEDDRUK WORDT EERST IETS LATER MERKBAAR TEN GEVOLGE VAN DE LICHAAMELIJKE INSPANNING BIJ HET TURNEN.)

in een dag-programma van zittende arbeid en verstandelijke inspanning, zoals bureaux-mensen en schoolkinderen dat volgen en leveren moeten, bij scholieren met wetenschappelijke methoden onderzocht.

Inderdaad bleek, dat wanneer men na 1 of 2 of 3 uur verstandelijk onderricht, in zittende houding met uitschakeling van spierarbeid genoten, de kinderen een opgewekte gymnastiekles geeft met een voldoende kwantum prettige lichaamsbewegingen — de vermoeidheid is verminderd.

De lusteloosheid is verdwenen en de prestaties verbeteren.

Men heeft het prestatie-vermogen en de vermoeidheid op allerlei wijzen gemeten na één, twee, of meer verstandelijke lesuren b.v. door optelsommen te laten maken en te bepalen het aantal verwerkte getallen in 5 minuten en het aantal gemaakte fouten. (Methode van Kraepelin). Dr. Sippel liet nu na de verstandelijke lessen 5 minuten zo werken, liet dan gymnastische oefeningen uitvoeren (gymnastiekles) en daarna wederom 5 minuten optellen. Aantal verwerkte getallen en aantal fouten na verstandelijk onderwijs en na ingelast gymnastiek-uur konden worden vergeleken. Bij ruim 75% der onderzochte kinderen — enige honderden — bleek de vermoeidheid na de gymnastische oefeningen verminderd, de arbeidsgeschiktheid vergroot te zijn. Het aantal verwerkte getallen was gestegen, het aantal fouten was verminderd. Zo geschiedde ook met doorstreep-proeven en met geheugenproeven — telkens met hetzelfde resultaat. De lichaamsoefeningen hadden het arbeidsvermogen hersteld, verbeterd — de vermoeidheid en haar gevolgen of uitingsverschijnselen (slechter en langzamer werk) doen afnemen. Dr. Sippel legde zijn onderzoek en de resultaten vast in een werk „Leibesübung und geistige Leistung“.

De vraag is nu of in het bedrijf eveneens dergelijke resultaten te bereiken zijn. Hier was het de psycholoog Dr. R. S. Schulte uit Berlijn, die in 1924 een wetenschappelijk onderzoek begon bij telefonisten — dus ook zittend werk, waarbij de zintuigen gespannen zijn en de aandacht en oplettendheid niet mogen verslappen.

Hij schrijft: „Als voorbeeld voor de gezondheid en het arbeidsvermogen bevorderende werking van lichaamsoefeningen in de pauzen in de beroepsarbeid, schetsen wij onze ervaringen omtrent gymnastische oefeningen bij de telefoondienst“.

„De oefeningen werden uitgevoerd bij geopende vensters gedurende 10 minuten“.

„De waarde van deze oefeningen toonde zich na korte tijd subjectief, doordat bijna alle vrouwelijke beambten verklaarden, dat zij zich in uitstekende conditie gevoelden (erheblich gesteigertes Wohlbefinden)“.

Wij komen op de verklaringen van het personeel nog terug en bepalen ons eerst bij het wetenschappelijk en statistisch onderzoek der uitwerking van de pauze-gymnastiek.

Een vermoeiingscurve van de arbeidsdag werd vastgesteld. Als kenmerken voor toenemende of afnemende vermoeidheid en omgekeerd, afnemende of toenemende arbeidsgeschiktheid en verbeterde of slechter geworden physiologische conditie werden gekozen:

a. de drukkracht van de handspieren, gemeten aan een dynamometer;
b. de stijging of daling van de bloeddruk (stijging betekende in deze gevallen een minder worden van de physiologische kracht, daling een terugkeer tot den normale toestand);

c. proeven in het rangschikken van cijfers in de juiste volgorde. Dit eist snel waarnemen, aandachtsconcentratie en snel handelen. Bij vermoeidheid neemt de aandachtsconcentratie en de snelheid van waarnemen en handelen af en duurt het dus langer voor een bepaald aantal cijfers, welke willekeurig door elkaar zijn geplaatst op een karton, in de juiste volgorde worden opgemerkt, gevonden en aangewezen (Quadrat-Probe).

Er werd gewerkt van 9—10; 10—11. Tussen 11 en 12 uur een eet-pauze. Men ziet aan het eind van de morgen, 12 uur, de concentratie verminderen, in plaats van 5 seconden worden 25 tot 30 seconden voor hetzelfde werk gebruikt. Na het pauze-turnen naderde de benodigde tijd weer de beginwaarde en werd dus weer beter en sneller gewerkt. De druk- of knijpkracht, een maatstaf voor de

vermoeidheid of frisheid van zenuwen en spieren neemt tussen 9 en 12 uur af van gemiddeld 85 kg tot ± 66 kg voor de rechterhand. De drukkracht van de linkerhand ligt lager, maar toont eveneens tussen 12 en 1 uur een zelfde daling. Door het pauze-turnen treedt weer een stijging tot dicht bij de uitgangswaarde op.

De bloeddruk loopt van gemiddeld ± 90 mm kwikdruk gedurende de diensturen op tot 95 en 100 mm om na de oefeningen — hetzij, dat die uitgevoerd werden tussen 1 en 2 uur (13 en 14 uur), hetzij, dat zij tussen het 14e en 15e uur (dus tussen 2 en 3 uur) plaats vonden — weer terug te keren tot een lagere waarde in de richting van de uitgangswaarde. Het blijkt, dat de gymnastiek een groter effect heeft dan de etenspauze. Dr. Schulte wijst er op, dat na de grote middagpauze — etensuur — vaak het subjectieve gevoel van kracht nog verder daalt evenals de prestatie. De gymnastiek geeft een bijna volledig herstel. Wij reproduceren hierbij de curve van Dr. Schulte. Zie fig. 1.

Nu de persoonlijke verklaringen van enkele ambtenaressen:

„De nerveuze hartkloppingen (Herzbeschwerden) en hoofdpijnen zijn verdwenen. Periode en spijsvertering verlopen zeer geregeld“.

„Terwijl ik vroeger in de diensturen snel vermoeid werd, voel ik mij thans tot het einde van de diensttijd fris. Mijn lichaamshouding is beter geworden, rechter“.

„Sedert vele jaren lijd ik aan neuralgische ruggipiïnen. Sedert 1924 neem ik op voorschrift van mijn arts gymnastiekles. Dit turnen doet mij zeer goed en ik verheug mij, dat voor de telefonisten ademhalings- en lichaams oefeningen zijn ingevoerd“.

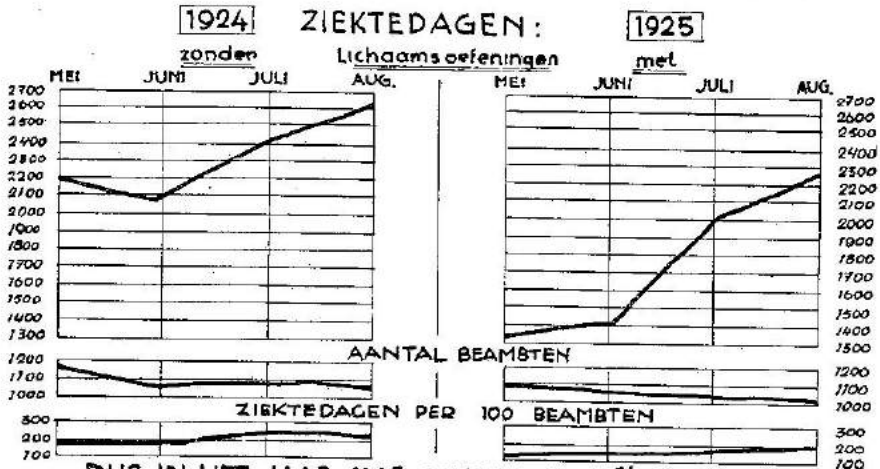
„Ik heb 27 dienstjaren en ben 45 jaar oud.

In de winter van 1920 had ik een zware griep en longtoppen-catarthe. Ik was zeer vatbaar, vaak verkouden en moest meerdere malen mijn dienst verzuimen. Sedert ik regelmatig lichaams oefeningen doe, heb ik meer weerstandsvermogen, mijn longtoppen zijn geheel genezen, zoals de arts dit voorjaar vaststelde. Ik geniet een veel betere gezondheidstoestand“.

DE GEZONDHEID BEVORDERENDE INVLOED

VAN LICHAAMSOEFENINGEN bij de TELEFOONDIENST

Prakt. Psychologe, Docent Dr. R.W. Schulte. Berlin-Spandou
STAAT VAN ZIEKTEVERZUIM VAN HET VROUWELIJKE
PERSONEEL VAN EEN BERLIJNSE TELEFOONDIENST



deze periodiek terugkerende functies der geslachtsorganen zeer groot, zoals is aangetoond in deel I van dit rapport (statistiek van Hirsch). De verbeterde invloed van lichaams oefeningen op deze belangrijke organische verhoudingen en functies is daar aangetoond.

Juist het doeltreffend niet overmatig inspannend rompturnen in de pauze-gymnastiek kan naast de algehele circulatie- en ademhalings- en stofwisselings-bevordering hier een sterk werkend prophylacticum en corrigens zijn.

Daarbij komt de versterking van rompspieren, buik-, rug-, bekkenbodem-spieren; verbetering der circulatie in de onderste extremiteiten en buik-bekkenholte en het opvrolijken, het verbeteren van de stemming, de psychische verfrissing, terwijl de overbelaste organen, die statisch gebruikt zijn, ontlast worden of dynamisch worden gebruikt en daardoor in verbeterde conditie komen.

(Wordt vervolgd).

Lichaamsoefeningen en lichamelijke oefening in bedrijven.

(Rapport, uitgebracht door J. M. J. Korpershoek, Voorzitter van de Vereniging van Leraren en Onderwijzers in de Lichamelijke Opvoeding in Nederland. (Vervolg en slot).

4. De aard van de oefeningen en de wijze van toepassing. Eisen aan de leiding te stellen.

De oefeningen moeten zo gekozen worden, dat ze physiologisch-hygiënisch en psychisch-recreatief aan het doel kunnen beantwoorden. Voor mannen en vrouwen zal de stof derhalve verschillen, in meerdere of mindere mate. Het is alleen een volledige onderlegde vak-

kundige voor lichaamsoefeningen, een bezitter of bezitster van de akte M.O.-lichaamsoefeningen, die hier in verband met de leeftijd der oefenenden, de aard van hun arbeid, hun psychische en fysieke eigenaardigheden, de oefeningen zo kan kiezen en samenstellen, de snelheid van opeenvolging en intensiteit kan bepalen, dat de gestelde doeleinden worden bereikt.

Tevens zullen de oefeningen niet alleen nuttig, maar ook aantrekkelijk en opwekkend moeten zijn. De leider of leidster zal dus niet met een vast schema van steeds dezelfde oefeningen kunnen werken, maar zal steeds moeten kunnen variëren en nieuwe doeltreffende vormen scheppen, speelse vormen, vaardigheids-opdrachten, spel- en wedstrijdvormen, rhythmische vormen, al of niet onder muziekbegeleiding zal hij moeten aanwenden. Hiertoe moet hij zelfstandig oordelend uit een rijk arsenaal van oefeningen kunnen kiezen en de stof steeds aanpassen aan de doeleinden, omstandigheden en de leerlingen.

De leider of leidster zal een voldoende vakkundig en moreel overwicht op de oefenenden moeten bezitten en vlot en opgewekt het werk kunnen doen verlopen.

Voor vrouwen is vrouwelijke leiding gewenst, voor mannen manlijke leiding. Daar waar andere factoren dit nodig maken, zijn ook bij vrouwen, eventueel geschikte manlijke krachten te gebruiken. Deze mogelijkheid wordt pas in de tweede plaats overwogen.

5. Duur van de oefenperiode en kleding.

Liefst 15 minuten + 5 minuten voor kleding, komen en gaan = 20 min. Turnkleding zeer gewenst. Waar toestand van de vloer dit toelaat — op blote voeten — anders gymnastiek-pantoffels en blote benen. Het penibele kousen-vraagstuk wordt dan vermeden.

Voor mannen is de goedkoopste, meest hygiënische en de meest praktische kleding het sportbroekje, terwijl verdere bedekking achterwege blijft. Wil en kan men slechts 15 min. afstaan voor de pauze-gymnastiek, zo zal men ook bij de oefenstof hiermede rekening moeten houden bij het gebruik der hulpmiddelen en gereedschappen.

6. Grootte van de groepen. Lokaal en hulpmiddelen.

Niet meer dan 25 leerlingen tegelijk. Waar voldoende ruimte is hoogstens 30.

Een lokaliteit van de afmetingen van een gymnastiekzaal, bij schoon weder een geschikt en betegeld en veilig dak-terras of een plaats.

Verder is gewenst, dat de leider of leidster der oefeningen beschikt over banken met evenwichtsbalken er in. Die kunnen tot velerlei nuttige oefeningen van grotere groepen snel benut worden en nemen weinig plaats in, een 5-tal zal nodig zijn.

Verder moeten een 30 medaupallen aanwezig zijn — een 30 paar knotsen — 30 stokken of staven — springtouwjes — zo mogelijk een piano. Wat lichte haltertjes of blokjes voor spel-materiaal.

Voor mannen keuze van stof en materiaal wat anders te regelen.

Ieder leider kan hier naar gelang van zijn programma zijn eigen wensen formuleren, maar in hoofdzaak kan het voor pauze-turnen om de hier genoemde ingrediënten gaan. Waar maar 10 minuten geoefend kan worden, zal minder variatie mogelijk zijn, minder gebruik van hulpmiddelen. Het oefenprogramma zal dan soberder moeten zijn.

7. Geschikste tijd voor de oefeningen.

Na enige arbeidsuren, dus b.v. van half elf tot 12 uur kunnen de groepen elkaar opvolgen.

Kan ook 's middags tijd beschikbaar zijn, dan weer tussen 2 en 4 uur of 3 en 5 uur. Tegen het einde en geheel aan het begin van de arbeidstijd geplaatst, hebben de oefeningen natuurlijk wel het algemeene hygiënisch effect, maar niet die reparerende invloed op het arbeidsvermogen op het voor het bedrijf fris houden, het op peil houden van de arbeidsprestatie — vandaar dat de bedrijfsleiding, wat deze gezichtspunten betreft, de oefeningen het best plaatst in het midden van ochtendarbeidsphase of van middagarbeidsphase, of hier iets dichter bij de aanvang van de tweede arbeidstijd.

De oefeningen worden elk lid liefst dagelijks gegeven. Waar gelegenheid hiertoe ontbreekt, make men een regeling, waarbij 2 of 3 keer per week een oefenphase komt.

Mogelijk worden de deelnemers hierdoor gestimuleerd zelf meer lichaams oefening in eigen tijd te gaan bedrijven, hetzij in bedrijfsvereniging, hetzij daar buiten. Ook dan is, naast het direct hygiënisch effect, een winst voor den werknemer en voor het bedrijf bereikt, indien tenminste met verstand de lichaams oefening wordt bedreven en niet arbeids-ongeschiktheid of telkens terugkerende oververmoeidheid het gevolg is.

De sport kan hier soms voor enkelingen en uitblinkers verkeerd werken door overmatige wedstrijden en reizen en niet geheel juist verenigings- en ontspanningsleven. De sportleiding en verenigingsleiding moet zich dit bewust zijn en de enkeling moet worden voorgelicht, dat de lichaams oefeningen er zijn voor hem en dat niet hij er is voor de vereniging en de lichaams oefening — al moet hij ook leren in het verenigingsleven persoonlijke offers te brengen. Alles in de juiste mate. Bij leiding en organisatie van bedrijfszijde heeft men hier meer invloed ten goede. Het pauze-materiaal kan deze nadelige effecten — tenzij een overdreven vermoeidheid veroorzaakt werd — niet hebben.

Medische contrôle in speciale gevallen, waar een employé niet goed op de oefeningen reageert, is gewenst.

8. Vrijwillige of verplichte deelneming.

Het ideaal is, dat bij vrijwillige deelneming toch 100% van het personeel de pauze-gymnastiek beoefent. Veel hangt hier van de takt der leiding af, van de geest en de sfeer in het bedrijf. Dit ideaal zal echter moeilijk te bereiken zijn. Het beste zal zijn, het als dienst te beschouwen — vrijstelling op medische verklaring voorbehouden — en dan te trachten het zo aantrekkelijk en juist in te richten, dat men het tenslotte als plezier gevoelt en niet als plicht.

Schaamte over onhandigheid, slechte vorm of gestalte, zwaarlijvigheid, gevoel van zwakte zijn vaak oorzaken voor de neiging zich te onttrekken — soms ook traagheid — opzien tegen verkleeden — zorg voor de make-up — het kapsel, ernstiger dingen en futiliteiten, het kan alles een remmende rol spelen.

9. Samenstelling der groepen.

Het best zal zijn 2 leeftijdsklassen te maken.

a. groepen voor jongeren, b. voor in leeftijd en dienstjaren meer gevorderden. Physieke, physiologische en psychische overwegingen maken dat nodig.

Wat de ene groep leuk vindt, vindt de andere kinderachtig, wat de ene groep makkelijk afaat, is voor de andere door andere vormen en proporties, mindere elasticiteit en snelheid vaak moeilijk en zij vrezen er een bespottelijke figuur bij te maken. Wat voor den een weinig inspanning betekent, is voor den ander reeds veel. Arbeidsvormen en arbeidstempo moeten in het pauze-turnen voor beide groepen of zo men nog verder wil onderverdelen, gezien de leeftijdsklassen van het personeel, voor de drie groepen verschillend zijn, aangepast aan de bijzondere gesteldheid van elke groep. Ook hiertoe is weer vakkundige leiding, die zelfstandig, met kennis van zaken en op grond van ervaring, uit rijke voorraad kiest, noodzakelijk. Werken volgens een oefen-recept door onbevoegden, zoals men wel geprobeerd heeft, voert tot niets.

In die gevallen ontbreekt ook het vertrouwen in de leiding en het nodige morele overwicht. Daarnaast staat de eenvormigheid der elkaar opvolgende lessen, die de belangstelling doodt.

Lichaams oefeningen op kantoren, fabrieken enz.

In de „Lichamelijke opvoeding“ verscheen in 1938 het volgende eerste Nederlandse artikel over het nut van gymnastiek in bedrijven. Met toestemming van den schrijver laten we het hier volgen.

Er is in de laatste tijd in Nederland een nieuwe loot ontsproten aan de oude stam der lichaams oefeningen en het is wel gewenst, in deze tijd, waar de bijl aan zo vele wortels is gelegd geworden, eens deze nieuwe loot met aandacht te bezien en tot ontwikkeling te brengen.

Ik bedoel de lichaams oefeningen op kantoren en fabrieken, tijdens

de werktijd, ingevoerd door den werkgever, voor het personeel, al of niet verplichtend gesteld.

Laten wij eerst de geschiedenis hiervan nagaan, althans van die oefeningen, waar ik bij betrokken ben.

Het is mij bekend, dat ze ook elders zijn ingevoerd, b.v. in het Academisch Ziekenhuis te Utrecht voor de zusters, o.l.v. den heer G. C. van der Bergh.

Moge dit ook aanleiding zijn voor diegenen, die er meer van weten, hunne ervaringen mede te delen ter lering voor anderen.

Ik constateer met vreugde, dat, wat mijne bemoeiingen betreft, het initiatief daarvan is uitgegaan van den Directeur-Generaal der P.T.T. te 's-Gravenhage, den heer M. H. Damme, Hem en ook den heer Groeneyk, Inspecteur der P.T.T., aan wien de uitvoering der plannen werd opgedragen, breng ik hier gaarne een woord van hulde voor hun fris initiatief en hun verziende blik, die den burger bij ambtenaren wel zeer bijzonder verheugt.

Mij werd de vraag gesteld, wat ik dacht van lichaams oefeningen tijdens de werktijd voor kantoorpersoneel.

Dat ik deze vraag enthousiast in bevestigende zin beantwoordde, behoeft geen betoog en ik kon daarbij wijzen op enkele luttel publicaties, waaronder die van Schulte over de telefonisten in Berlijn, waarvan ook een uittreksel in dit blad heeft gestaan.

Oorspronkelijk nu was gedacht aan een groot bedrijf, waar het personeel, allen tegelijk, een rustpoos krijgt.

Het was nu de bedoeling, deze pauze te verlengen en dan te vullen met lichaams oefeningen.

Maar... de chef van deze dienst voelde er niets voor en zo waren wij eenparig van oordeel, dat men er dan niet mede moest beginnen.

En dat is de eerste raad, die ik zou willen geven: Begin nooit met iets dergelijks, zo gij niet overtuigd zijt van de volle medewerking van de hogeren, die hiermede te maken hebben.

De moeilijkheden zijn dan opeens zo veel en zo groot geworden, dat het hele gebeuren tot besliste mislukking gedoemd is, tot schade van het ondernemen zelf.

Toen werd het oog gericht op het personeel van het Telegraaf- en Telefoonkantoor te 's-Gravenhage.

Gezien het feit, dat men in Den Haag nog een der weinige gemeentelijke netten heeft, betrof het dus uitsluitend de intercommunale diensten, waarbij in het geheel een 190 dames aangesteld zijn.

Ook dit getal is van belang. Het is n.l. gebleken, maar dat geldt natuurlijk alleen voor telefoonbedrijven of die daarmede te vergelijken zijn en dat zijn er maar zeer weinige, dat dergelijke oefeningen alleen maar ingesteld kunnen worden op kantoren met minstens 100 dames. En aangezien er zo in Nederland maar vier zijn, is daarmede wat deze bedrijven betreft, de grens bereikt.

Hier werd bij den Directeur van het Telegraaf- en Telefoonkantoor den heer Sassen, de grootste medewerking verkregen.

Dat dit van belang is, van het allergrootste belang, stelde ik reeds vast; dat dit een zeer kostelijke medewerking is, zal uit het volgende blijken.

Op de middaguren, gedurende welke deze gymnastieklessen moesten vallen (grootste bezetting, grootste inzinking), waren er een 90-tal dames op de „posten“.

Hiervan moesten er nu telkens een aantal, 5 à 8, en wel natuurlijk alleen van diegenen, die voor deze gymnastiek in aanmerking kwamen, afgenomen worden gedurende 20, later 25 minuten, en dit tot allen een beurt gehad hadden, zonder dat de dienst er ook maar in het minst onder mocht lijden.

Stelt u voor, dat ge dringend Maastricht aanvraagt, dat ge tot antwoord krijgt: „U zult even moeten wachten, want de juffrouw is naar de gymnastiek“.

Als ge u deze moeilijkheid gerealiseerd hebt, begrijpt ge, wat een dergelijke medewerking betekent.

Nu was de vraag: „Hoe krijgen we er de dames toe?“ Natuurlijk vrijwillig, want alleen al het woord „verplichting“ is zodanig, dat dit voldoende is om tegenstand te wekken bij de „vrije Hollander“ (das

Gespenst der Freiheit), zoals enige jaren later ook bleek bij een dekantoren, waar het een jaar vrijwillig goed gegaan was, maar waar de tegenstand kwam, toen het woordje „Plicht” verscheen.

Ik ben toen op een avond naar het Telegraaf- en Telefoonkantoor gegaan met een lerares in lichaams oefeningen en enige, niet geoefende jonge dames en heb toen op twee avonden een lezing gehouden over het nut, de organisatie, zoals wij die dachten en over de oefeningen, zoals ik mij die dacht.

Vervolgens heeft die lerares met die niet geoefende meisjes een demonstratie gegeven.

Niet geoefenden, want geoefenden zouden het gevaar met zich medebrengen, dat de telefonisten misschien afgeschrikt zouden worden door de moeilijkheid der oefenstof.

De lezingen (met lichtbeelden) waren natuurlijk van te voren aangekondigd en vielen in de vrije tijd, vandaar de twee avonden.

Daar was reeds een lijst aanwezig, waarop, zonder enige dwang al spoedig voldoende deelnemers tekenden, zodat begonnen kon worden.

Ik mag hier opmerken, dat het mij aangenaam was, dat bij telefonisten begonnen kon worden, want in mijn practijk was het mij opgevallen, dat vaak juist telefonisten een zwakke lichamelijke ontwikkeling hadden.

Door het voortdurend stilzitten? Door de gespannen aandacht, die geen ogenblik verflauwen mag? Door het telkens weer opnieuw moeten beginnen met een taak (het tot stand brengen van de verbinding)? Hoe dan ook, de zwakke lichamelijke toestand bleek ook bij de lessen.

Voor de lessen was beschikbaar gesteld: een lokaal, meer niet. Linoleum-vloerbedekking, veel licht, veel lucht, maar meer niet.

En hier zou ik een tweede raad willen geven: Stel uwe eisen niet hoog, weest met alles tevreden.

Toestellen, handgereedschap, zij waren er niet. (Later kwam er op onverklaarbare wijze een bal).

En laten wij het elkaar bekennen, ook zonder een enkel toestel moet toch een behoorlijke les gegeven kunnen worden. Voldoen de lessen, dan volgen vanzelf enkele toestellen.

Ook aan de kleding van de meisjes werden geen eisen gesteld. hoogstens een paar gymnastiekschoentjes. Wel was hierover gesproken en wenken gegeven, maar ook dat schikt zich vanzelf als de zaak goed loopt en dat doet ze in de meeste gevallen.

Zo werd begonnen en de lessen vielen zeer in de smaak. Niet onvermeld mag hier blijven de steun, die aanvankelijk ondervond werd van dames, die reeds aan lichaams oefeningen in een of andere vorm deden en de andere opwekten.

Bij het beginnen van een dergelijke cursus kan misschien nog meer van de hulp van dergelijke meisjes partij getrokken worden.

Al spoedig deed de noodzakelijkheid van enkele wijzigingen zich voor. Er kwamen kleedkamertjes, de tijd werd gesteld op 25 minuten: als volgt verdeeld: 5 minuten omkleden, 10 minuten werken, 10 minuten weer verkleeden.

Het is duidelijk, dat bij de P.T.T. alles op de minuut moet gaan.

En uit de meisjes zelf kwam de wens zich te verkleeden en nu verschijnen allen in een of andere turnkleding.

De lessen zijn een gehele winter doorgezet. In het zomerseizoen kan nog geen gelegenheid worden gevonden, dan toch beginnen de verloven en de zomerdrukke en zijn er dus telkens enigen aan de getalsterkte onttrokken.

Aan het einde van de termijn werd een demonstratie-middag gegeven, waarbij verschillende autoriteiten als de Directeur-Generaal, de Algemeen Secretaris, Mr. J. F. van Royen, de Hoofdinspecteur der P.T.T., belast met de aangelegenheden de Telegraaf- en Telefoonkantoren betreffende, H. C. Felser, directeuren van enkele grote telegraaf- en telefoonkantoren en anderen aanwezig waren en waarbij de Directeur Sassen als gastheer fungeerde.

Op de vraag, of de cursussen succes hadden, is maar een antwoord: het volgende jaar werden zij ingesteld te Rotterdam, het jaar

daarop te Amsterdam, het jaar daarop, najaar 1935, te Utrecht. Afdoender antwoord is niet te geven.

Om op de gymnastiek zelf terug te komen: zodra op een kantoor voldoende belangstelling voor de lessen bleek te bestaan, werd overgegaan tot aanschaffing van een Zweeds wandrek met een of twee banken en van stokken, waardoor de oefenstof natuurlijk weer een zeer belangrijke uitbreiding onderging.

Deze werktuigen zijn of komen binnenkort op de vier genoemde plaatsen in gebruik, waaruit kan worden afgeleid, dat de lessen overal gewaardeerd worden.

En kunnen wij nu cijfers overleggen en statistieken vertonen, waaruit de goede resultaten van deze gymnastiek onomstotelijk bewezen worden? Statistieken omtrent het aantal ziektedagen vóór en na de gymnastiek invoering? Tabellen over de gemaakte fouten, de af- resp. toeneming vóór en na het gymnastiekuur?

Neen, dat kunnen wij niet, en zij, die alleen op cijfers en statistieken vertrouwen, moeten deze mededelingen dan maar als van nül en gener waarde, als zonder bewijskracht terzijde leggen.

Voor hen, die ook voor andere argumenten in onze samenleving wat voelen, mogen dan nog een paar mededelingen volgen.

Waarom geen ziektedagen-statistiek? Omdat het ziekte-percentages ook onder de invloed staat van andere factoren dan de gymnastiek-oefeningen, zodat uit stijging of daling ervan niets positiefs ten opzichte van die oefeningen zou kunnen worden geconcludeerd. Die Statistik ist wie eine Frau, ein Spiegel reinster Wahrheit und Tugend oder....

Dat de autoriteiten het resultaat gunstig beoordelen, blijkt uit de voortschrijding, dat de meisjes ermede ingenomen waren, blijkt uit het voortdurend bezoek, uit de vorming van clubjes buiten dienstverband, uit de gesprekken met mij, d.w.z. den buitenstaander.

En dat ook het personeel ermede ingenomen is (thans Personeel met een grote P) blijkt ook hieruit, dat in de vakbladen niet één klacht over de oefeningen vernomen is; de verplichting tot deelneming aan de oefeningen, welke, na het eerste jaar, tot aan een bepaalde leeftijd werd gesteld, heeft op een der kantoren aanvankelijk bij enige deelnemers enige wrevel gewekt; vrij spoedig heeft men zich evenwel, bemerkende bij de vakorganisatie geen steun te vinden, zich in het onvermijdelijke geschikt. Van algemene waardering over de getroffen maatregelen is in de vakbladen weinig gebleken; het uitblijven van enige critiek betekent grote lof.

De oefeningen worden beschouwd als Dienst en dat heeft dit grote voordeel, dat zo er nu eens een ongevalletje voorkomt, dit valt onder de Ongevallen-Verzekering, met alle voordelen daarvan. Voor het grootste gedeelte waren die toe te schrijven aan de inderdaad zwakke lichamelijke toestand der deelnemers.

Na Den Haag kwam, zoals gezegd, Rotterdam. Ook hier weer alle medewerking van den Directeur, den heer Fijn van Draat, en een prachtzaal. Daarna Amsterdam. Hier dreigden moeilijkheden. De Academie voor Lichamelijke Opvoeding toch, die van deze oefeningen de lucht had gekregen, trachtte er beslag op te leggen voor haar leerlingen, om het lesgeven op te leren. Dit kon gelukkig voorkomen worden. Want het is duidelijk, dat deze cursussen staan of vallen met den persoon, die er voor staat, dat dat zeker niet een persoon moet zijn, die het nog moet leren (prestige!) en dat zulks ook niet moet zijn een wisselende kracht.

Hoewel ook de Amsterdamse Directeur, de heer Hendriks, alle medewerking verleende, was hier de oefengelegenheid het minste, wat niemand te verwijten is.

En in de vierde plaats kwam Utrecht, waar de heer Meijer de zaak weer ten zeerste bevorderde.

De oefengelegenheid is hier weer prachtig, er is een grote zaal met de zon er in, lucht, licht en kleedkamertjes met wasbakken op kniehoogte, in één woord voorbeeldig voor elke school of vereniging.

Hiermede is aan uitbreiding van dit werk voorlopig een einde gekomen, maar ik heb goede hoop, dat nog wel weer eens op andere diensten een vervolg zal ontstaan.

Het is duidelijk, dat de oefeningen, die hier gegeven moeten worden, een zeer eigenaardig karakter moeten hebben. Laten wij daarthans over spreken.

En dan neem ik hier over een schrijven, dat ik over deze gymnastiek aan den heer Directeur-Generaal richtte:

De deelnemers komen van hare posten, waar zij in een min of meer slechte houding gezeten hebben gedurende enige uren, haar geest, afgetrokken van het lichaam, ingespannen hebben in een bepaalde richting.

Hieruit volgen reeds deze eisen:

1. De lichaams-oefening moet de geest in een andere richting dringen. Het beste resultaat wordt verkregen niet door rust, maar door verandering van arbeid. De oefeningen moeten dus zó zijn, dat zij de geest bezig houden, maar in geheel andere richting. Worden oefeningen gegeven, waarbij de geest slechts weinig zal hebben te werken, dan werkt deze nog door in dezelfde richting, als waarin hij gewerkt heeft gedurende de postarbeid.

Dit moet voorkomen worden: dus lichaams-oefeningen, waarvoor wel degelijk geestesarbeid nodig zal zijn, die echter uit de aard der zaak van geheel andere aard zal zijn dan die, verricht gedurende de postarbeid. Dit acht ik een eerste vereiste. Straks komen zij weer terug tot haar postarbeid en moeten daar bemerken, dat de daarvoor vereiste geestes-qualiteit inderdaad door afleiding en inspanning van andere qualiteiten uitgerust en dus hersteld is.

Daarvoor acht ik b.v. aandachtsoefeningen van het grootste belang. Door deze zal in de kortst mogelijke tijd bereikt worden, wat ik als eerste voorwaarde stelde, terwijl deze oefeningen nog de volgende belangrijke eigenschappen bezitten:

2. Zij brengen het lichaam direct onder de volle aandacht, zij doen de deelnemers oogenblikkelijk gevoelen, hoe weinig zij nog hun lichaam beheersen. Dit prikkelt tot oplettenheid en de gunstige sfeer voor de lichaams-oefeningen is geschapen. Deze oefeningen zijn verder amusant (o.a. door de voor de dag tredende tekortkomingen), werken dus animerend, vreugde- wekkend, en dit is een van de verdere grote doeleinden, die de lichaams-oefening zich moet stellen: Vreugde brengen. Zij zijn lichamelijk weinig inspannend, een voordeel, waar ik dadelijk nog op terug kom.

3. Uit de zoeven opgestelde desiderata volgt ook de noodzakelijkheid van de houdingsoefeningen, dat zijn die oefeningen, die het gevoel voor de goede houding geven, naast die, welke de spieren, daarvoor benodigd, de juiste (en hier ga ik niet verder op in) oefening verstrekken. Daarvoor is nodig: correctheid van uitvoering, wat dus is: oplettenheid van de deelnemers zelf, daarop gewezen door de leidster, en het gevoel voor de goede houding. Het is niet voldoende, dat er een oefening, b.v. een rompbuiging gemaakt wordt, deze moet correct gemaakt worden.

Wanneer dit dus een beschouwing was over de aard der oefeningen in verband met wat aan de oefeningen is vooraf gegaan, dan moge nu een beschouwing volgen in verband met de eigenaardigheid van de oefentijd zelve.

Deze is 10 minuten. Kort, ja maar nooit zal van mij de suggestie uitgaan, om deze te verlengen. Maar dan is het ook een eerste vereiste, dat deze 10 minuten ten volle gebruikt worden en dat hier geen seconde voor rust afgaat, en dat kan, en de practijk in Den Haag en Rotterdam bewijst dit ten volle, indien maar bij de keuze der oefeningen wat aard, volgorde en afwisseling betreft, daarmee bij de uitvoering ten volle rekening wordt gehouden.

Een andere eis is deze, dat de oefeningen aantrekkelijk zijn, opdat de deelnemers, die deze eigenschap der oefeningen wel in de eerste plaats zullen herkennen, haar vreugde eraan beleven, volhouden en anderen er toe overhalen.

De aantrekkelijkheid zal bevorderd worden door: afwisseling, grote verscheidenheid (verveling is het grootste dreigende gevaar) en zal verminderd worden door te zware oefeningen en eenvormigheid.

Volge tenslotte een beschouwing der oefeningen met het oog op wat op de oefentijd volgt: nu het weer stilzitten en aandachtig werk,

en hieruit volgt, dat de deelnemers niet verhit of vermoeid of te opgewonden mogen terugkeren. Elke les eindige dus met enige rustigmakende oefeningen, vermoeienis moet vermeden worden (in tegenstelling met een les vallende aan het einde van de werktijd).

Uit het bovenstaande blijkt dus, dat aan deze bijzondere oefengelegenheid ook zeer bijzondere eisen gesteld moeten worden, dat hier minder van „oefening” dan van „herstel” gesproken moet worden, dat het hier niet gaat om de vraag wat vrouwen en meisjes nodig hebben voor hun lichamelijk welzijn, thans en later (dit blijve de taak der lichaamsoefeningen in hun vrije tijd, en de P.T.T.-dienst kan m.i. terecht zeggen, dat dit niet tot zijn bemoeienissen is te rekenen en dat dit behoort te geschieden in de vrije tijd der ambtenarissen), maar om de vraag, wat telefonisten in het midden van haar arbeidstijd in tien minuten nodig hebben tot herstel van haar gedaalde arbeidsprestatie.

Dr. J. H. O. REIJS.