

57 w 2022 (407)

Ja nie dam rady? – czyli o bhp w harcerstwie

Data publikacji: 16.12.2022 / Autor: Aleksandra Malenta-Kuciak

W obecnych czasach dominuje siedzący tryb życia. Niestety pomimo wf-u w szkołach, zasad bhp w pracy i zwiększonej świadomości w temacie dbania o zdrowie, nie umiemy poradzić sobie z rosnącym problemem wad postawy. Zgodnie z [raportem NIK z 2019 roku](#): „Zniekształcenia kręgosłupa oraz wady stóp i kolan to najczęstszy problem zdrowotny wśród dzieci i młodzieży (...) – dotyczący wg różnych źródeł od 50 do 60% uczniów.” .

Widać zatem, że młodzi ludzie, którzy dołączają do harcerstwa, w dużym stopniu borykają się już z ww. problemami zdrowotnymi. Niestety w metodykę naszego działania wpisuje się wiele sytuacji, w których te problemy mogą się pogłębić.

Pierwszoroczne druhny noszące plecak większy od nich samych i trzymające w rękach mnóstwo rzeczy, które się do niego nie zmieściły. Dwóch harcerzy o niewielkiej posturze taszczących 10-osobowy namiot przez 500 metrów na miejsce podobozu. Harcerki, które założyły na wędrowkę nowe adidas.

To tylko niektóre z przykładów, w których nie zadbano o ergonomiczne warunki dla naszych podopiecznych. Warto zastanowić nad tym, co moglibyśmy zrobić, aby zapewnić im właściwy rozwój harcerski bez inwazyjnego ingerowania w ich zdrowie.

Zdrowie na budowie

Prace pionierkowe są świetnym przykładem sytuacji, gdzie często zapominamy o ergonomii i zasadach bhp.

Po pierwsze (jeśli to możliwe) znajdziemy inny sposób na przeniesienie sprzętu ze zgrupowania do podobozu niż własne ręce. Dobrym rozwiązaniem jest wzięcie ze sobą roweru/ów z bagażnikiem bądź wykorzystanie obozowego samochodu do przewiezienia cięższego sprzętu. Warto również rozważyć zastosowanie taczki (choć sama tego rozwiązania nie testowałam).

A jeśli nie mamy takiego pojazdu, nauczymy podopiecznych, że przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów należy przykucnąć, a nie pochylać się na wyprostowanych nogach. Mięśnie brzucha powinny być napięte. Podnosząc się trzeba wykorzystać

siłę kolan i zachować proste plecy.

Zrezygnujmy przy tym z ciężkich i niewygodnych do noszenia skrzyń. Zastąpmy je lżejszymi zamiennikami bądź dzielimy sprzęt na mniejsze zestawy (np. po jednym na zastęp, co zarazem może zachęcić harcerki i harcerzy do dbania o swój sprzęt).



Źródło:

<https://fgh.com.pl/praca-fizyczna-twoja-droga-po-zdrowie/>

Po drugie obserwujemy, czy jakiś ambitny harcerz nie wziął 4 ogromnych żerdzi, aby popisać się przed dziewczynami, albo czy najmniejsza drużyna nie nosi sama żerdki 2-krotnie większej od siebie. Niech zastępowy wysyła do noszenia cięższych przedmiotów ludzi, którzy ze względu na swoją budowę, wiek lub siły mają ku temu większe możliwości i najlepiej, aby pracowali w parach.

Po trzecie troszczmy się o to, by był czas na przerwy, podczas których zrobicie wspólnie z drużyną krótkie ćwiczenia rozciągające i rozluźniające mięśnie.

W zdrowym ciele zdrowy druh

Jeśli już o ćwiczeniach mowa, przyłóżmy się do porannej rozgrzewki. Niekoniecznie musimy przebiec 5 kilometrów i zrobić intensywny trening cardio. W ciągu dnia i tak zapewniamy naszym podopiecznym dużą dawkę ruchu, więc trochę spokojniejszych ćwiczeń na start powinno wystarczyć. Zaczniemy od rozgrzewki, potem zrobimy 10/15-minutowe ćwiczenia na wszystkie partie ciała. A na końcu się rozciągniemy. Wyсіtek fizyczny likwiduje zmęczenie i dodaje energii, a regularny ruch zapobiega powstawaniu lub spowalnianiu pogłębianiu się wad postawy. 30 minut codziennych ćwiczeń może przynieść bardzo dużo korzyści □

Polecam w ciągu dnia zrobić zajęcia z technik rozluźniania ciała, trening oddechowy czy ćwiczenia na zdrowy kręgosłup. 82 WDW „Twierdza” na obozie miała nawet zajęcia z masażu □. Krótkie chwile wyciszenia i relaksu pozwalają zmniejszyć napięcia w ciele. To z kolei przyczynia się do wzrostu produktywności i poprawienia

nastroju.

Wieczorem także warto zrobić ćwiczenia rozciągające. Po całym dniu nasze mięśnie są spięte. Poprzez stretching obniżamy ich napięcie i dbamy o prawidłowe zakresy ruchomości stawów. Ponadto dzięki rozciąganiu poprawia się jakość naszego snu, co tym bardziej przemawia za ćwiczeniem o tej porze dnia.

Jeśli w Waszej drużynie w ogóle nie robicie rozgrzewek lub trudno Wam zmotywować wszystkich do prawidłowego wykonywania ćwiczeń, spróbujcie każdego dnia wskazać inną osobę do ich poprowadzenia lub stwórzcie „służbę rozgrzewkową”. Dodajcie taki element do punktacji obozowej, otwórzcie sprawność, która uwzględniałaby aktywne uczestnictwo w rozgrzewkach albo od czasu do czasu zaproście kogoś ze zgrupowania, aby przeprowadził Wam ćwiczenia.

Serce w plecaku

Harcerki i harcerze podczas swojej harcerskiej przygody doświadczają wędrówek z plecakiem. Czy jako wychowawcy zwracamy uwagę na to, jak pakują się nasi podopieczni? Waga plecaka z zawartością nie powinna przekraczać 25% wagi naszego ciała. Rzeczy powinny być spakowane w odpowiedniej kolejności i miejscu. Po założeniu należy go odpowiednio wyregulować, aby przenieść ciężar na biodra, odciążając tym samym kręgosłup.

Polecam zrobić przed wyjazdem na biwak czy obóz zajęcia z pakowania się, które poprowadzą zastępowi dla swoich zastępów. Można także przeprowadzić [instruktaż z pakowania plecaka](#) w trakcie biwaku, wykorzystując rzeczy, które ze sobą zabraliśmy. Inną propozycją jest zdobycie sprawności, która uwzględniałaby nabycie takiej umiejętności.



Źródło:

<https://outhorn.com/jak-spakowac-plecak-w-gory,15,69>

To takie buty...

Duże znaczenie dla kręgosłupa ma także obuwie. Buty powinny być dopasowane do naszej stopy, zapewniać odpowiednie usztywnienie kostki i amortyzację, a także być wykonane z oddychającego materiału. Należy wziąć pod uwagę także rodzaj wędrowki, teren po jakim będziemy chodzić i dystans do przejścia.

Oczywiście nie możemy wymagać od rodziców naszych podopiecznych, by kupowali dany rodzaj obuwia, bo niektórych na to po prostu nie stać. Warto jednak zwrócić ich uwagę na ten temat, a wówczas może chociaż kilku z nich uznać, że chce zainwestować w odpowiednie buty dla swojego dziecka. To już będzie spory sukces.

Uczulmy też harcerki i harcerzy (i ich rodziców!), aby przed obozem rozchodzili nowe obuwie.

Na zakończenie powiem ku przestrodze, że wady postawy mogą w życiu dorosłym skutkować poważnymi schorzeniami takimi jak np. zaburzenia krążeniowo-oddechowe, zespoły bólowe kręgosłupa czy problemy ginekologiczne u kobiet. Warto więc zadbać o nasz kręgosłup zanim skończymy 20 lat i usiądziemy za biurkiem na kolejne 40 ☐

Zdjęcie z nagłówka: Pixabay / maxmann

[Aleksandra Malenta-Kuciak](#)

Przeszła drogę od zastępowej do hufcowej. Obecnie przewodniczy kapitule stopnia HR przy WHH-ek „Prawy Brzeg” i WHH-ek „Wielki Wawer” im. Łączniczek AK. Prywatnie marzy aby przytulić samoyeda.