

PORADNIK BUDOWLAŃCA

POMNIK BUDOWLAŃCÓW

TYM KTÓRZY GÓDZA SIĘ
BUDOWAĆ MARZENIA INNYCH
KOSZTAMI WŁASNYCH

Po co?

Praca na budowie to praca fizyczna, bywa ona ciężka. Zazwyczaj na budowie pracuje się 6 dni w tygodniu po 10 godzin dziennie, a niekiedy dłużej. Ta broszura jest po to, by podpowiedzieć Wam jak dbać o siebie i swój rozwój fizyczny, co można robić, by czuć się lepiej. Niektóre porady możecie już stosować, a niektóre mogą wydawać się Wam mało praktyczne, jednak stosowanie ich ma pozytywny wpływ na Wasze zdrowie i tylko od Was zależy czy z nich skorzystacie.

Jak pracować

Aby praca przebiegała przyjemniej i nie była tak szkodliwa dla zdrowia należy chodzić wyprostowanym. Starajcie się nie dźwigać ciężkich przedmiotów, gdy jesteście pochyleni. Gdy coś podnosicie starajcie się ugiąć kolana. Aby uniknąć urazów nie należy skręcać tułowia podczas trzymania ciężkich rzeczy. Dzięki tym czynnościom uchronicie swoje stawy i kręgosłup przed urazami.

Przerwa w pracy

Ważne jest, aby przerwę w pracy dobrze wykorzystać. Najlepiej pierwsze 15 minut poświęcić na powolne i dokładne spożycie posiłku, a kolejny kwadrans zostawić na relaks po posiłku. Nie należy pić wody od razu po posiłku. Najlepiej odczekać 30 minut.

Nawadnianie organizmu

Dla osób pracujących fizycznie zalecane jest picie 4 litrów wody (a w gorące dni nawet 5 litrów). Najkorzystniejsze jest częste picie w małych ilościach. Najlepiej jest pić wodę niegazowaną. Warto dodać do wody sok wyciśnięty z cytryny. Niestety zdecydowanie złe dla organizmu jest picie napojów słodzonych (cola, oranżada i podobne) oraz napojów odwadniających: kawy, herbaty czy alkoholu.

Rozgrzewka przed robotą

Praca fizyczna bardzo obciąża kości i mięśnie, można ją przyrównać do codziennych treningów sportowców. Krótkie rozciąganie przed pracą pozwala kręgosłupowi, mięśniom lepiej działać oraz chroni przed urazami.

Bezpośrednio przed pracą najlepiej wykonać następujące ćwiczenia:

1. Powolny skłon tułowia w dół, próba dotknięcia palcami rąk palców u stóp a następnie powolny powrót. Powtórz ćwiczenie 4 razy.
2. Połóż ręce na plecach, powyżej pośladków i powoli odchyl się do tyłu, wytrzymaj ok 2 sekundy i następnie powrót do wcześniejszej pozycji. Powtórz ćwiczenie 4 razy.
3. Połóż ręce na biodrach i wykonaj kilka skrętów tułowia obracając się za siebie, raz w lewo, raz w prawo. Powtórz ćwiczenie po 2 razy na każdą stronę.
4. Podnieś ręce do góry, wykonuj naprzemienne ruchy rękami, tak jakbyś próbował dosięgnąć przedmiotu zawieszzonego wysoko. Powtórz ćwiczenie 4 razy.
5. Połóż rękę prawą na prawym biodrze, lewą podnieś do góry. Zegnij tułów w bok, następnie zmień stronę. Wykonaj po 2 powtórzenia na każdą stronę.

Na koniec, aby pobudzić krążenie wykonaj kilka dynamicznych krążeń rękami a następnie kilka przeskoków z lewej nogi na prawą. (Jest to skrócona wersja rozgrzewki przed rozpoczęciem pracy.)

UWAGA! Po robocie również się rozciągamy!

Rozciąganie jest równie ważne po wysiłku fizycznym. Rozciągając się, wyciszamy organizm. Mięśnie, ścięgna i więzadła wracają na swoje miejsce. My nie czujemy takich zakwasów, a mięśnie szybciej rosną, dzięki czemu możecie stawiać się sprawniejsi i silniejsi.

Odżywianie

Zdrowe posiłki dają dużo energii na cały dzień. Aby dieta była zdrowa należy odżywiać się właściwymi białkami, węglowodanami i tłuszczami. Należy jeść 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny.

Zdrowe białka: jaja, pierś z kurczaka, ryby.

Zdrowe węglowodany: ryż biały i brązowy, makarony razowe, ciemne pieczywo, kasze.

Zdrowe tłuszcze: oliwa z oliwek, olej lniany, olej kokosowy, tran.

Zdrowe dodatki: Pestki dyni, słonecznika, orzechy.

Odpozynek

Sen

Noc to czas w którym organizm powinien odpoczywać. Podczas snu mięśnie się naprawiają po ciężkim dniu. Każda godzina snu jest na wagę złota. Powinno się spać minimum 7h. Aby sen był pełny zalecane jest 8h.

Kąpiel

Zimna kąpiel pomaga mięśniom odpocząć. Woda chłodniejsza niż 25°C hartuje, pobudza, oraz przyspiesza metabolizm. By nie doprowadzić do wyziębienia, nie powinna trwać dłużej niż kilka minut.

Gorące kąpiele obniżają ciśnienie. Ciepła woda rozluźnia mięśnie, łagodzi ból, redukuje poziom hormonów stresu.

Na koniec

Budowlańcy są wykorzystywani do ciężkich robót. To w końcu ich praca, ale zdrowie i życie mają tylko jedno. Godzą się pracować ciężko i długo, czasem też w złych warunkach, za stosunkowo niską stawkę za godzinę, więc żeby zarobić sensowne pieniądze muszą dużo pracować. Prowadzi to do braku czasu dla siebie i co za tym idzie – zaniku własnego rozwoju.