

PORT OF ROTTERDAM

Project 'Fit door de nacht' op de verkeerscentrales



HERSTEL OP HET WERK

FIT DOOR DE NACHT

Topsporters zijn allang overtuigd van de boost die een goed dutje overdag kan geven, maar powernappen op het werk is nog relatief onbekend in ons land.

In de verkeerscentrales van de Port of Rotterdam in de Botlek en in Hoek van Holland weten ze hoe belangrijk een powernap tijdens werktijd kan zijn om spanning en stress te verminderen.

Medewerkers kunnen dag en nacht ontspannen in de speciale VITA Sentation powernapstoel van Newas uit Buren. Tot grote tevredenheid van zowel de VTS-operators, die 24 uur per dag schepen door de haven leiden en dus altijd alert moeten zijn, als hun leidinggevenden.



Speciale aandacht voor de duurzame inzetbaarheid van ploegendienstmedewerkers.

In landen als Japan en China is overdag slapen op het werk heel normaal, maar in Nederland is de powernap nog niet echt ingeburgerd in het bedrijfsleven, terwijl zo'n rustmoment heel effectief kan zijn.

Langzaam keert het tij en krijgen HR-afdelingen van grote bedrijven steeds meer oog voor de negatieve gevolgen van onregelmatig en 's nachts werken.

Bij de Port of Rotterdam waren het echter de medewerkers zelf die met het verzoek kwamen om zowel overdag als 's nachts effectiever te kunnen rusten en ontspannen.

www.vitasentation.nl

Fit door de nacht

Door Neeltje Huirne



Ed van Golden

Teamleider Verkeersafhandeling Ed van Golden van de Divisie Havenmeester van de Port of Rotterdam was in eerste instantie sceptisch: 'Ik vond het een raar idee, slapen in de baas z'n tijd. Maar de Werkgroep Recuperatie, die uit naam van alle operators met het idee kwam, was volledig serieus.

Ze wilden, in plaats van de doorgezakte bank in de keuken, graag een speciale ruimte met een fijne stoel om tijdens elke werkschift goed te kunnen ontspannen of slapen, om weer te herstellen en op te laden van hun intensieve werk.

Daar bleek het voor hen aan te ontbreken, met name tijdens de 'donkere uren', zoals de nachten bij ons genoemd worden.



'Sinds een aantal jaar hebben de verkeerscentrales van de Port of Rotterdam dan ook zo'n speciale rustruimte, luxueus ingericht met zachte vloerbedekking, groene planten en de comfortabele VITA Sentation powernapstoel van NEWAS uit Buren, in de uitvoering met het FPS-ontspanningssysteem.

FPS is een speciale techniek waarbij laagfrequente geluidsgolven zorgen voor in sterkte variërende trillingen, die het lichaam als het ware 'aanraken'. De trillingen hebben tot gevolg dat lichaam en geest in een extra diepe ontspanning raken, waardoor je je in korte tijd weer helemaal opgeladen voelt. En dat werkt, blijkt uit onderzoek van de TU Delft en de Radboud Universiteit Nijmegen.

Leroy Blom, al vier jaar operator in de verkeerscentrale, gebruikt de stoel als het even kan tijdens elke nachtdienst. 'Voorheen lag ik altijd op de bank in de keuken, maar echt lekker lag dat niet. Ik zorgde er dan ook echt voor dat ik niet in slaap viel, want als dat wel gebeurde werd ik altijd heel beroerd wakker. Sinds ik op de powernapstoel lig, gebeurt me dat niet meer.'

Blom maakt 's nachts bijna altijd gebruik van een FPS-programma.



Leroy Blom

'Ik ben dan echt zo vertrokken, en voel me na een programma van twintig minuten veel fitter dan daarvoor.' Hij merkt het effect van de powernap vooral aan het eind van de nacht, zo tussen vier en vijf uur als hij het altijd het zwaarst heeft. 'Ik kom dat uur beduidend beter door als ik vlak daarvoor een goed rustmoment op de powernapstoel heb gehad. Ik vind het mooi dat die trillingen dat effect hebben. Die hebben voor mij echt een toegevoegde waarde.'

Inmiddels gaat het gros van de operators in de centrale van de Port of Rotterdam tijdens hun recuperatietijd regelmatig op de VITA Sensation stoel liggen, vertelt teamleider Ed van Golden, die inmiddels al zijn scepsis jegens de powernap tijdens werktijd kwijt is.

'Je ziet ze als herboren van die stoel afkomen. Dat lijken grote woorden, maar het is écht zo. Het is heel bijzonder om te zien dat zo'n relatief eenvoudige techniek zoveel goeds kan doen bij mensen. Het geeft een goed gevoel dit te kunnen doen voor onze medewerkers en het is mooi dat we op deze manier samen kunnen werken om de impact van de zware diensten te verlagen.'

VITA Sentation®

Project 'Fit door de nacht' op de verkeerscentrales

DIEPE ONTSPANNING MET BEHULP VAN GELUID

Speciale ontspannings-technologie helpt je dieper ontspannen op de golven van geluid.

FPS technologie is gebaseerd op laag-frequente geluidsgolven en richt zich op innovatieve wijze op fysiek én mentaal herstel. De VITA Sentation stoelen kunnen naar wens worden uitgevoerd met FPS technologie.

De techniek is volledig weggewerkt in het binnenwerk van de stoel en nagenoeg onhoorbaar, maar de zachte impulsen van het geluid zijn wel voelbaar en effectief.

Een herstelmoment in een VITA Sentation stoel levert een boost aan energie, verhoogt de productiviteit, concentratie en alertheid.



VITA Sentation is een label van Newas B.V.

Newas biedt arbeidsrelevante interventies voor herstel. Ons VITA Sentation concept biedt de oplossing voor effectief herstel op het werk én in de sport.

We informeren je graag over onze aanpak en de mogelijkheden. Neem contact met ons op voor een vrijblijvend bezoek in onze showroom of een afspraak op locatie.

Tel. 0344-571444 | info@vitasentation.nl

Showroom (op afspraak geopend)
Achterbonenburg 10, 4116 BD in Buren.



VITA Sentation Luxury