

## Fiskere fit for fight

---

**Grenå-fiskerne strømmer til deres motionscenter på Sønderkajgade. Her har den lokale fiskeriforening indrettet motionsrum for 200.000,-.**

På havnen i Grenå går fiskerne ikke altid rundt i kedeldragter og træsko. De går også i joggingbukser, tshirts, fritidssæt og kondisko. De skal nemlig lige et smut ind omkring motionsrummet og trimme musklerne og løse op for muskelspændingerne.

Her styrker de benene og træner ryg-, mave- og armmuskler. Bent Sørensen lægger sig i taljebænken og udbryder:

- Jeg kan mærke muskler, jeg ikke engang vidste, jeg har. Så nu sveder jeg.

Han er mangeårigt bestyrelsesmedlem i fiskeriforeningen. Det var ham, der sidste år støbte kuglerne til det, der i dag er et lyst og dejligt motionsrum lige ud til havnen. Han følges med formanden Leif Hansen. Begge kommer her et par gange om ugen. De har problemer med ryggen og har bl.a. døjet en del med iskias. Og som Bent Sørensen siger:

- Jeg døjer med alt det, der findes. Så springer han over i sædebænken.

- Den her strækker iskiasnerven. Og du får baller af stål. Vil du prøve?

Herfra går programmet videre til stretchbænken, der masserer og løsner op for de ømme muskler.

- Når man har taget sig sådan en tur, så kan man slå kraftspring, selvom man ikke kunne før.

### Åbent døgnnet rundt

Grenaa Fiskeriforening købte inventaret fra et nedlagt motionscenter i Odense. Prisen er en kvart million fra nyt, men de fik det for 60.000. Det har kostet 200.000 i alt at sætte det gamle fiskepakhuis i stand og indrette det til motionsrum med alle faciliteter, inklusiv bad og toilet.

Motionsrummet åbnede i december og er allerede blevet et samlingssted for fiskere, deres koner og børn. 100 aktive medlemmer plus koner og børn og 100 passive medlemmer - d.v.s. 200 husstande - kan benytte det.

De kan gå ind døgnnet rundt. Bent Sørensen følges med konen Sonja, der også er flink til at instruere nye i, hvordan de bedst bruger maskinerne. Leif Hansen har gerne sønnerne Peter og Søren med. De synes, det er skægt at gå til fitness med deres far. Leif Hansen fortæller:

- Det er lavet af fiskere og til fiskere og deres familier. Og det koster ikke noget at komme her. Det er let at smutte ind omkring, når man alligevel er på havnen. Og her møder vi ligesindede. Det er jo ikke som fitnesscentret i byen, der er fyldt med de unge solariedrenge. Motionsrummet ligger her, hvor vi er i forvejen, og du skal ikke bestille tid. Du kommer bare, når det passer dig, og så tit det passer dig.

Mens motionsrummet blot var en idé, var der andre, der var skeptiske, og der var dem, der decideret var imod den.

- Men sjovt nok er det blandt de kritiske røster, vi finder de mest entusiastiske. Vores kasserer f.eks., han syntes først, det var noget flip. Nu synes han, der er helt fint, og han kommer her da hver anden aften, siger Leif Hansen.

## Velfærd og trivsel

Dagen før *Fiskeri Tidende* kom på besøg havde 9 brugt motionsrummet. På selve dagen var der syv. Otte med fotografen, der lige skulle prøve.

- Alle fiskere har problemer med kadaveret. Vi kan mærke de mange år på havet i hele kroppen, og særligt i ryggen. Jeg har døjet med ryggen i mange år. Så er det godt med motion. Det modvirker nedslidning, og du får genopbygget hele kroppen. Efter en tur i motionsrummet så er du frisk igen. Det giver velvære, fortæller Bent Sørensen. Han fortsætter:

- Selvom fiskeriet ikke er så hårdt som før i tiden, så har vi stadig dårlige arbejdsstillinger. Man kan også sige, at fiskerne før havde muskler. I dag er det fedt. Vi lever usundt, drikker en masse af kaffe, får ikke altid nok søvn og lever i det hele taget et uregelmæssigt liv, hvor vi spiser middagsmad om morgenen. Fiskere vejer tit 50 kilo for meget, for vi sidder for meget, spiser forkert og har monotont arbejde.

Han suppleres af Leif Hansen, der siger:

- Efter en uge på havet, så er du radbrækket. Du har opbygget nogle havarier i kroppen. For bare det at holde balancen på skibet sætter sig i kroppen. I stedet for at smide dig hjem i sofaen og zappe, så dyrk motion. Så bliver du udhvilet og får en anderledes og mere afslappende søvn. Hvis du sover, når du er radbrækket, så vågner du op og er radbrækket. Han fortsætter:

- Sport er i hvert fald ikke mig, og jeg har altså ikke tid til at løbe ti kilometer i skoven. Men det her er noget for mig, for jeg kan mærke virkningen. Derfor tager jeg mig tid til at smutte her ind omkring og arbejde musklerne igennem. Vi er ikke fanatiske, men kan simpelthen mærke det selv på kroppen og får det bedre. Det samme siger de andre. Nu håber jeg på, at der fremover ikke vil være så mange dage, hvor jeg har det skidt.

Alligevel tror han dog ikke, at dårlige rygge i fiskeriet helt kan undgås.

- Men de værste gener kan afværges, fastslår han.

## Holdningsændring

I Grenaa Fiskeriforening betragter de velfærd og trivsel som én af foreningens mange opgaver.

- Det står i vores formålsparagraf, at vi skal fremme fiskeriet og fiskernes velfærd. Det er et spørgsmål om at prioritere. For 100 år siden gik de lokale fiskere til gymnastik på en højskole på landet. Så var der et stop på 80 år. Men nu er vi i gang igen, fortæller Leif Hansen.

Motionsrummet blev startet som et forsøg. Foreløbig tegner det til at blive en succes.

- Men man skal vænne sig til det. Det er et spørgsmål om holdningsændring. Motionsrummet her er det første, men bare vent og se! Om ti år så er der motionsrum i alle de store havne. Til skeptikerne kan jeg kun sige: lad det komme an på en prøve! Og har det været godt for bare en fisker, så er investeringen hjemme, slutter Leif Hansen.

Grenaa Fiskeriforenings Motionsrum er lavet uden statstilskud og uden EU-midler. De har heller ingen fradrag på det. Alle omkostninger til investering og drift er taget ud af egenkapitalen.

Mogens Nielsen fra Fiskeriets Arbejdsmiljøråd oplyser imidlertid, at et EU-direktiv, der er på vej, åbner mulighed for tilskud til velfærdshuse, bl.a. gennem PESCA-midlerne.

*Artiklen har været bragt i Fiskeri Tidende under "Miljø og sikkerhed"*