

## Fit am Steuer!

Wer lange Stunden auf dem Fahrersitz von Traktor & Co. verbringt, steigt abends oft müde und verkrampft vom Fahrzeug. Die Bewegungsarmut in Kombination mit unebenen Untergründen und einem allenfalls schlecht eingestellten Sitz ist eine der Hauptursachen für Rückenbeschwerden.

Mit folgenden Tipps bleiben Sie auch bei langen Fahrzeiten fit und frisch am Steuer:

- Nehmen Sie sich die Zeit und stellen Sie den Fahrersitz korrekt auf Ihre Körpergrösse ein
- Gesässtaschen leeren entlastet den Ischiasnerv (z.B. Portemonnaie)
- Spiegel/Bedienelemente leicht höher einstellen - animiert zu einer aufgerichteten Körperhaltung
- Genügend Wasser trinken (ca 1.5 – 2 Liter pro Tag, je nach Hitze/Anstrengung mehr)
- Regelmässig leichte Mahlzeiten essen
- Führen Sie immer mal wieder Dehnübungen durch – beispielsweise bei Pausen oder Unterbrechungen wie Parzellenwechsel, Tanken, Warten während Be-/Entladen oder beim Beantworten eines Anrufs

## Motivation gesucht?

Sie brauchen mehr Bewegung und möchten regelmässige Übungen in Ihren Alltag einbauen? Im CZV-anerkannten Weiterbildungskurs «Fit am Steuer» der BUL lernen Sie die Funktionsweise des menschlichen Körpers kennen, finden für sich die besten Übungen und sind somit besser gerüstet, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen. Der Kurs kann auch als betriebsinterne Weiterbildung organisiert werden.



**Der Fahrersitz muss insbesondere vor langen Fahrten gut auf die Person eingestellt werden.**