

En forme au volant !

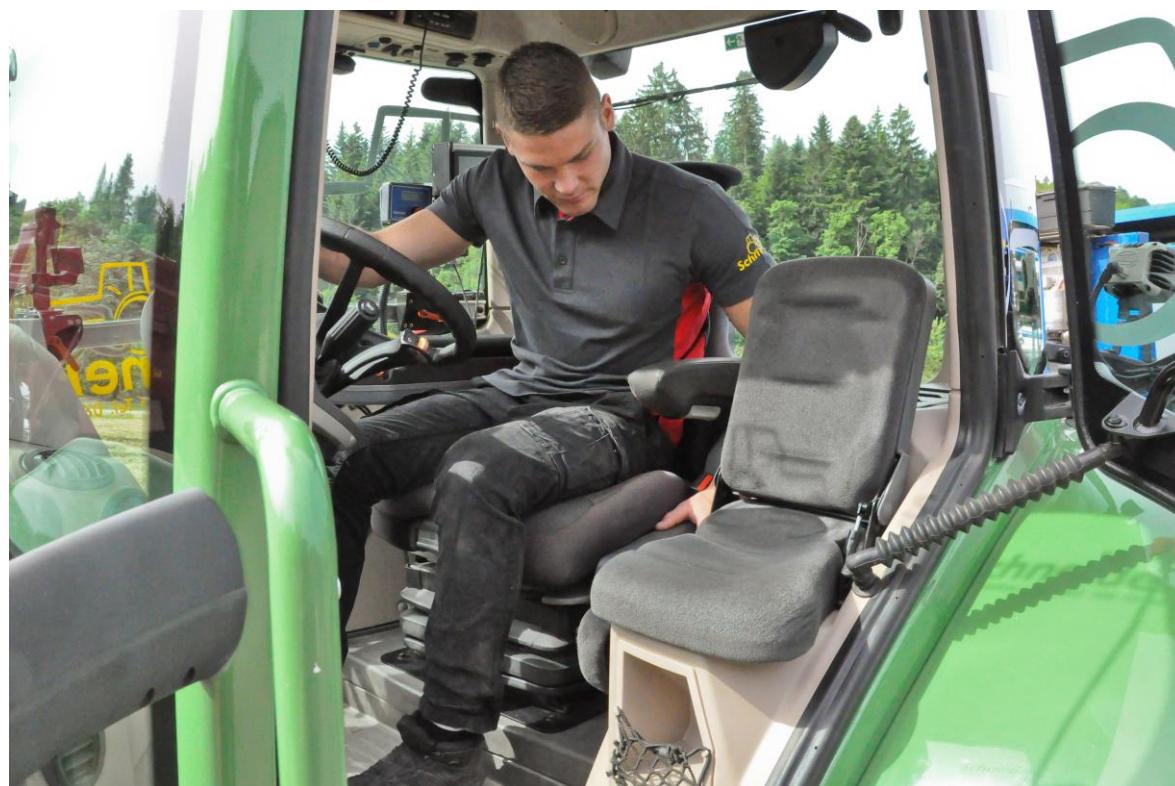
Celui qui passe de longues heures sur le siège du conducteur d'un tracteur & Co. descend souvent du véhicule le soir, fatigué et crispé. Le manque de mouvement, combiné à des surfaces rugueuses et à un siège éventuellement mal réglé, est l'une des principales causes des maux de dos.

Les conseils suivants vous permettront de rester en forme et frais au volant, même lors de longs temps de conduite :

- Prenez le temps de régler correctement le siège du conducteur en fonction de votre taille.
- Videz les poches arrière pour soulager le nerf sciatique (p. ex. porte-monnaie).
- Régler les rétroviseurs/éléments de commande légèrement plus haut - cela incite à une posture redressée
- Boire suffisamment d'eau (environ 1,5 à 2 litres par jour, plus selon la chaleur/l'effort)
- Manger régulièrement des repas légers
- Faire des exercices d'étirement de temps en temps - par exemple lors de pauses ou d'interruptions telles que le changement de parcelle, le plein d'essence, l'attente pendant le chargement/déchargement ou en répondant à un appel téléphonique.

Vous cherchez de la motivation ?

Vous avez besoin de plus de mouvement et souhaitez intégrer des exercices réguliers dans votre quotidien ? Le cours de formation continue "En forme au volant" du SPAA, reconnu par l'OACP, vous permet de connaître le fonctionnement du corps humain, de trouver les meilleurs exercices pour vous et d'être ainsi mieux équipé pour protéger activement votre santé. Le cours peut également être organisé en tant que formation continue interne à l'entreprise.



Le siège du conducteur doit être bien ajusté à la personne, en particulier avant les longs temps de conduite.