



SAS-Seminar Rückenschule – Übergewicht + Ladung sichern

Teil I: Der Volkskrankheit „Bandscheibenvorfall“ vorbeugen.

Teil II: Übergewicht durch richtige Ernährung und Bewegung verhindern bzw. abbauen.

Teil III: Ladungen im landwirtschaftlichen Straßenverkehr sichern

Themen und Tagungsablauf:

Uhrzeit

9.00 – 12.00

Teil I „Rückenschule“

- Entstehung von Rückenproblemen
- Vorbeugemaßnahmen für Arbeiter in landwirtschaftl. Unternehmen.
- Warum ist körperliche Arbeit gesund?! Richtiges Heben und Tragen
- Richtige Schleppersitzeinstellung (bis zu 18 Stellschrauben)
- Richtiges Verhalten beim Fahren von Schleppern, Erntemaschinen und LKW
- Verhalten und Maßnahmen bei Rückenschmerzen
- Einstellung von Bürostuhl und Schreibtisch Vorbeugemaßnahmen in der Freizeit
- Praktisches Üben von Alltagssituationen in Ihrem Unternehmen z.B.: Zugmaul tragen und anbauen, Saatgut tragen und einfüllen, anheben von schweren Lasten, etc.

12.00 – 13.00 Mittagessen

13.00 – 15.00 **Teil II Richtige Ernährung für in der Landwirtschaft tätige Personen**

15.00 Pause – Kaffee

15.20 – 17.00 **Teil III Ladung sichern**

Transportarbeiten in der Landwirtschaft verlangen einen hohen Sicherheitsstatus um Haftungsfälle zu vermeiden.

=====
Referent: I

Ulrich Lossie, DEULA Nienburg GmbH, Tel: 05021 – 97 280; Fax: 05021 – 97 2510
Handy: 0172-4217542, Max-Eyth-Str. 2, 31582 Nienburg, E-mail: info@deula-nienburg.de;
www:deula-nienburg.de

Referentin: II

Elke Grimpe, „gourmetrea- gute ernährung leben“, Wattenbergstr. 28, 21075 Hamburg
Tel: 040 – 85 40 14 09 Email: egrimpe@gourmetrea.de

Referent: III

Wolfgang Ranke, DEULA Nienburg GmbH (s. oben)

Termin:

02.12. 2011 **Beginn:** 9.00 Uhr

Ort:

DEULA Nienburg GmbH, Max-Eyth-Str. 2, 31582 Nienburg,

Kosten:

150,-- € brutto je Person, einschließlich Essen und Getränke

Bankverb.:

SAS, Kto-Nr. 20 51 506, BLZ: 260 500 01
Sparkasse Göttingen (Stichwort: Rückenschule)

Anmeldung:

Per Fax. Bitte verwenden Sie den Vordruck in der Anlage, Fax-Nr. 0551 – 79 06 494

Veranstalter:

SAS = Schwerdtles-Agrar-Service, Hermann-Hanker-Str. 9A, 37083 Göttingen
Tel: 0551 – 79 19 48; Mobil: 0171 – 95 04 112;
E-mail: Johannes.G.Schwerdtle@t-online.de
www.Schwerdtles-agrar-service.de