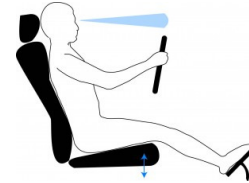


Infofiche opleiding ergonomie en gezonde levensstijl

Situering van de opleiding

Alle chauffeurs die professioneel vervoer verrichten met een voertuig dat behoort tot één van de (sub)categorieën van groep C, dienen een vermelding op hun rijbewijs te hebben (CODE 95) die aantoont dat betrokkene beantwoordt aan de voorschriften betreffende de vakbekwaamheid.



Vrachtwagenchauffeurs hebben lange werkdagen en een overwegend zittend beroep. Dit kan aanleiding zijn voor een minder gezonde levensstijl. In deze cursus wordt aangeleerd hoe je als chauffeur ook een gezonde houding kan nastreven. Zowel door fysieke als psychische overbelasting als door gezonde voeding.

De opleiding komt in aanmerking voor de nascholing vakbekwaamheid voor 7 punten.

Doelgroep

Deze opleiding is bestemd voor vrachtwagenbestuurders C/CE.

Inhoud en duur van de opleiding

De opleiding duurt één volledige dag (7u). Opsplitsing in 2 halve dag is niet mogelijk.

Theorie en praktijk (7u)

- Ergonomie
- Betekenis en wetgeving
- Risicofactoren voor overbelasting
- Psychische factoren
- Fysieke factoren
- Gevolgen van overbelasting
- Preventie van overbelasting
- Opbouw van het lichaam
- Correcte lichaamshouding
- Correcte zithouding
- Correcte tiltechnieken
- Tips bij heffen en tillen
- Tips bij trekken en duwen
- Een gezonde levenshouding
- Gezonde voeding
- Voldoende beweging
- Actieplan gezonde levenshouding

Praktijkoefeningen en toepassingen zitten verwerkt in de theorie en hebben een totale duur van ca. 2u.

Volgende aspecten komen aan bod:

- 1) Berekening van de BMI
- 2) Correcte lichaamshouding
- 3) Correcte zithouding
- 4) Correct in- en uitstappen
- 5) Correct heffen en tillen
- 6) Correct trekken en duwen

Toelatingsvoorwaarden

De cursist is minimum 18 jaar met het gepaste geldige rijbewijs.

Certificaat

Chauffeurs die de opleiding volgen in het kader van de permanente vorming ontvangen een getuigschrift van nascholing voor 7 kredietpunten.

Praktisch

Elke deelnemer ontvangt een syllabus.

De opleiding kan gevolgd worden:

- in-company
- besloten opleiding in groep bij Athetys

Maximum 20 kandidaten.