

#LOGISTIEK

✓ BESPAAR MET DE KMO-PORTEFEUILLE

## HEFFEN EN TILLEN, GEZONDHEIDSTIPS (BIJSCHOLING VAKBEKWAAMHEID CHAUFFEUR C)

€ 205,70 incl. BTW

OPTILLEN MET DE MINSTE BELASTING VOOR UW RUG

I.S.M. Ssbm

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

**Code 95 = Bijscholing vakbekwaamheid chauffeur C; C en D (=nascholing, permanente vorming, opleiding voor code 95, ...)**

#### Omschrijving

**Rugklachten** zijn een frequent voorkomend probleem bij chauffeurs. Tijdens deze opleiding leren we jou dit te voorkomen door te tonen hoe je iets kan optillen met de minste belasting voor je rug en **hoe je correct uit je kabine kan "springen"**.

Daarnaast wijzen we jou ook op het belang van goede gezondheid als vrachtwagenchauffeur en geven we tips om die goede gezondheid effectief te bewerkstelligen.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Chauffeurs met rijbewijs C, C+E, C1, C1+E met code 95
- Chauffeurs met een gecombineerd rijbewijs C en D met code 95

#### Voorkennis

Je hebt geen specifieke voorkennis nodig.

#### Toelatingsvoorwaarden

- Een geldig rijbewijs C of C en D met code 95
- Nederlandse taal
- Maximum 20 chauffeurs
- 7 uur effectieve lestijd = 7 kredietpunten = kom op tijd!

**Breng je identiteitskaart mee voor de juiste informatie op je attest.**

#### Bijkomende info

##### Groepskorting

Voor meer dan 2 chauffeurs uit hetzelfde bedrijf is er prijskorting op aanvraag.

Bedrijfsintern

De opleiding kan ook bedrijfsintern gegeven worden. Dit kan reeds vanaf 10 chauffeurs. Contacteer ons voor een vrijblijvende offerte.

### PROGRAMMA

#### Fysieke risico's

- Intro
- Overzicht
- Preventie
- Persoonlijke Beschermingsmiddelen

**Ergonomie**

- Risicohandelingen en houdingen
- Zit- en bewegingspatronen
- Werkplaats
- Heffen / Dragen / Reiken
- Oefeningen in goederenbehandeling

**Fysieke en mentale gezondheid**

- Voeding
- Alcohol
- Drugs
- Medicatie
- Vermoeidheid
- Afleidingen achter het stuur
- Stress

**PRAKTISCH**

Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner SBM, cvba Skilliant.

**Lesdata**

<b>Datum</b>	<b>Startuur</b>	<b>Einduur</b>
zaterdag 09/11/2019	08:30	12:30
zaterdag 09/11/2019	13:00	16:30

**Locatie**

Syntra West Brugge  
Spoorwegstraat 14  
8200 Brugge

**Contact**

T: 078/353 653  
F: 050/403061  
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.