

Code 95

Fysieke belasting

Introductie

Alle beroepschauffeurs zijn verplicht om een basiskwalificatie (Code 95) te halen. Deze is vijf jaar geldig en kan verlengd worden voor een periode van telkens vijf jaar door 35 uur nascholing te volgen. De nascholingscursussen (C95) van Trafieq richten zich op leefstijl en fysieke belasting. Juist deze onderwerpen zijn interessant voor beroepschauffeurs, omdat zij veel zitten tijdens hun werk.

De gezondheid van chauffeurs heeft grote invloed op hun rijgedrag en zodoende op de verkeersveiligheid. Leefstijlveranderingen, zoals meer bewegen en gezonder eten, geven chauffeurs persoonlijk ook veel voordelen: denk aan een gezond gewicht en beter mentaal welbevinden. Bovendien zijn vitale werknemers productiever, minder vaak ziek en minder snel gestrest.



Voor wie is Code 95 bedoeld?

Code 95 is geschikt voor beroepschauffeurs.

Waarom de Code 95 Training Fysieke belasting?

Gemiddeld lijden 460.000 werknemers per jaar aan een fysieke beroepsziekte. Dat zorgt voor veel persoonlijk leed, uitval en arbeidsongeschiktheid. Bovendien levert fysieke beroepsziekte werkgevers en de maatschappij hoge kosten op. Gezondheid is dus een erg belangrijk thema voor zowel de werknemer als de werkgever.

Hoe pakken wij dit aan?

Bij gezond leven spelen verschillende factoren een rol. Daarom splitsen we de Code 95 cursus op in twee trainingen: de Training Leefstijl en de Training Fysieke belasting. In de Training Fysieke belasting leren beroepschauffeurs over verschillende vormen, oorzaken en gevolgen van fysieke belasting. Hoe kun je fysieke overbelasting voorkomen? Welke van de eigen werksituaties leveren een risico op voor overbelasting? Hoe heeft je fysieke conditie invloed op veilig rijgedrag? De training is bedoeld om de fysieke gezondheid van beroepschauffeurs te verbeteren en/of te behouden. Dit zorgt voor een veilige en prettige uitoefening van het werk.

Na het volgen van de Training Fysieke belasting:

- ✓ hebben de deelnemers kennis over fysieke belasting die relevant is voor beroepschauffeurs;
- ✓ weten de deelnemers hoe ze de eigen fysieke belasting tijdens hun werk kunnen verminderen. Bijvoorbeeld door het aannemen van de juiste zit- en stuurhouding en het op de juiste manier in- en uitstappen (cabine en laadruimte);
- ✓ hebben de deelnemers inzicht in hoe zij hun eigen fysieke gezondheid kunnen verbeteren en behouden.

Praktische informatie

- De trainingsgroep heeft een maximum van 16 deelnemers.
- Deze training duurt één hele dag (7 uur excl. pauzes).
- Trafieq biedt deze cursus ook incompany aan, neem contact met ons op voor een prijsopgave of maatwerkoplossing.
- Voor meer informatie en de tarieven kunt u contact opnemen met Trafieq via: advies@trafieq.nl

Wat doen we nog meer?

[Klik hier](#) voor meer informatie over Code 95 Training Leefstijl.

Trafieq geeft nog veel meer cursussen: kijk op onze website voor het meest actuele aanbod www.trafieq.nl

 Bergweg 173A | 3707 AC ZEIST

 info@trafieq.nl | 030 - 30 70 200

 Advies: advies@trafieq.nl | 030 - 30 70 203

www.trafieq.nl

