



U45 Leefstijl, gezondheid en (Arbo)veiligheid



E-learning
4 uur online
3 uur klassikaal

Opgeknipt
7 uur
klassikaal

Regulier
7 uur
klassikaal

Verantwoordelijkheid voor jezelf en een veilige werkplek.



De cursus U45 Actualisering kennis vakbekwaamheid chauffeur is beschikbaar in meerdere varianten – voor een meerdaagse cursus. Deze variant van de U45 cursus benadrukt het belang van een gezonde leefstijl en veiligheidsbewustzijn, zowel op het werk als daarbuiten. De training helpt chauffeurs bewust te worden van hun eigen rol in het bevorderen van veiligheid en gezondheid.

Inhoud van de cursus

Deze training behandelt onder meer:

- Veiligheidsbewustzijn en algemene leefstijl
- Fysieke en mentale gezondheid
- Voeding, alcohol, drugs en medicijnen
- Rechten, plichten en gedrag met betrekking tot veilig werken
- Het belang van een gezonde werk-privébalans
- Ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid
- Veilig werken met hulpmiddelen bij laden en lossen

