

## BEROEPSCHAUFFEURS : ERGONOMIE

### Activiteitspool

OPENBARE WERKEN, ONDERHOUD EN NETHEID

### Formule

Face-to-face

### Prijs/deelnemer

152,00 €

### Max. aantal deelnemers/sessie

12

### Duur van de opleiding

1 dag (8u30-16u30)

### Contactpersoon

Wassim BOUAISSI Beheerder Klantendossiers

wbouaissi@erap-gsob.brussels

## Beschrijving van de opleiding

De verordening voorziet dat alle professionele vrachtwagenchauffeurs en buschauffeurs naast hun gewone rijbewijs een getuigschrift van vakbekwaamheid moeten kunnen voorleggen, dat op het rijbewijs wordt vermeld door een Code 95. Dit getuigschrift van vakbekwaamheid moet om de 5 jaar worden vernieuwd. Deze vernieuwing kan worden verkregen door het volgen van 35 uur opfris cursussen in een door de FOD Mobiliteit & Vervoer erkend opleidingscentrum.

Om zijn CAP te behouden - Code 95 - vereist de verordening dat professionele chauffeurs 35 credits verkrijgen over een periode van 5 jaar. Elke gevolgde module leidt tot een certificaat van deelname aan een verplichte bijscholingscursus CAP - Code 95, erkend door de FOD Mobiliteit & Vervoer zoals bepaald door het koninklijk besluit van 4 mei 2007, waarbij 7 punten worden toegekend.

Twee modules zijn verplicht en de andere modules zijn optioneel:

- Verplichte modules:
  - Module 1 : Veilig en rationeel rijden (afzonderlijke cursussen voor rijbewijs C en D)
  - Module 2 : Wetgeving en gebruik van de tachograaf

- Optionele modules:
  - Module 3 : Ladingzekering - Sjorren (enkel rijbewijs C)
  - Module 4 : Preventieve maatregelen om verkeersongevallen te voorkomen - eerste hulp bij verkeersongevallen
  - Module 5 : Verkeerswetgeving (kennis bijwerken)
  - Module 6 : Ergonomie (afzonderlijke cursussen voor rijbewijs C en D)
  - Module 7 : Stressbeheer
  - Module 8 : Assertiviteit en omgaan met agressief gedrag
  - Module 9 : EHBO
  - Module 10 : Veiligheid in het schoolvervoer (enkel rijbewijs D)
  - Module 11 : Defensief rijden op een 3D-simulator

Deze fiche betreft de **module 6 “Ergonomie”** (afzonderlijke cursussen voor rijbewijs C en D).

## Doelgroep

Deze opleidingen zijn uitsluitend bedoeld voor beroepschauffeurs die houder zijn van een rijbewijs C(E) en/of D(E) en die werkzaam zijn in de Brusselse plaatselijke en gewestelijke besturen.

## Pedagogische methoden

De opleiding wisselt theorie en oefeningen af. De aangeboden oefeningen zijn:

- Preventie- en onderhoudsoefeningen, tips om ongevallen te voorkomen
- Oefeningen in het dragen van verschillende voorwerpen (dozen, bakken, vaten, koffers, enz.)
- Laad- en losoefeningen om uw rug te vrijwaren en te sparen
- Het aannemen van de optimale positie van de stoel, het stuurwiel en de spiegels

Er wordt een syllabus uitgedeeld aan de deelnemers.

## Inhoud

- Risicovolle handelingen en houdingen in het kader van de beroepsactiviteit
- Repetitieve bewegingen, back school, wervelkolom
- Vrijwaren van uw kapitaal: de juiste handelingen
- Zware benen
- Ongemak en pijn tijdens het rijden, het aannemen van de juiste houding
- Visueel comfort
- Veilig uitstappen uit het voertuig

## **Beschikbaarheid in de catalogus**

Beschikbaarheid (bij voldoende inschrijvingen) en voorwaarden gegarandeerd tot 31 july 2024.