

Mantenere una buona salute fisica e mentale

Tipologia di corso

OAut CQC

Descrizione

In questo corso si parlerà dei principali rischi collegati ad una vita da autista professionista e si illustreranno alcune tecniche per prevenirli e/o alleviarli

Obiettivi

- Imparare gli esercizi di base per il rinforzo di schiena, ginocchia, spalle
- Conoscere le basi teoriche di un allenamento per il rinforzo muscolare
- Conoscere le basi teoriche di allungamento dei muscoli contratti/corti
- Imparare gli esercizi di base per lo stretching dei muscoli accorciati a causa della postura sul lavoro
- Riconoscere i segni di stress e mancanza di riposo/sonno
- Imparare le tecniche di base per il rilassamento e la respirazione
- Conoscere le sostanze dannose per il nostro organismo e i loro effetti sulla guida
- Conoscere i rischi di danni fisici tipici causati dalla vita da autista

Argomenti trattati all'interno del corso

- Allenamento, teoria, tecniche, esercizi di base per prevenzione danni fisici
- Esercizi fisici allenamento schiena, ginocchio, spalle
- Teoria su stretching, gestione stress, importanza del riposo/sonno
- Esercizi di stretching e gestione stress (stretching e respirazione)
- Alcol, droghe, farmaci, bevande energetiche, acqua
- Elaborare una settimana tipo con allenamento, stretching, ripetizioni, tempo, riposo e sonno

Numero massimo di partecipanti

Da 12 a 16

Osservazioni

Portare vestiti comodi per gli esercizi pratici.

Costi (comprendente iscrizione a SARI)

- Costo del corso (colazione inclusa): CHF 210.00
- Dettagli di pagamento: CH26 8080 8004 1635 0337 9, Banca Raiffeisen del Camoghè, Scuolaguidatre, via San Gottardo, 6593 Cadenazzo
- L'iscrizione viene considerata definitiva solamente a pagamento avvenuto.
- Il pagamento deve essere effettuato prima dell'inizio del corso. In caso contrario il partecipante non verrà

iscritto in SARI.

Destinatari del corso

Autisti con licenza di guida Categoria C, C1, D, D1

Iscrizioni

L'iscrizione avviene tramite il sito web ma è possibile anche iscriversi tramite e-mail (aggiornamento@scuolaguidatre.ch) o telefono (078 421 70 29).

Responsabile del corso

Massimo Sartori

Condizioni legali

Annullamento del corso

Se per una qualsiasi ragione non si potesse erogare il corso, la scuolaguidatre si riserva il diritto di annullarlo rinviandolo a un' altra data. La data del corso sostitutivo verrà concordata successivamente.

Rinuncia o mancata partecipazione

La presenza al corso può essere disdetta per telefono o per e-mail: se questo viene fatto almeno 5 giorni prima dell'inizio del corso viene bonificata l'intera quota; con meno di 5 giorni, non si avrà diritto a nessun bonifico.

Nel caso di assenza giustificata per malattia (attestata da un certificato medico) o motivi gravi verrà data la possibilità di recuperare il corso versando una quota supplementare di CHF 50. Fa stato la data di arrivo della comunicazione.