

## 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

Locarno, via ai Saleggi 5

☎ 078 421 70 29

Cadenazzo, via San Gottardo 46

✉ [aggiornamento@scuolaguidatre.ch](mailto:aggiornamento@scuolaguidatre.ch)

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.