

Fisica di guida, prevenire i danni alla salute, condizione fisica e mentale

Tipologia di corso

OAut CQC

Descrizione

In questo corso si vedranno le principali basi di fisica del veicolo pesante. Nel pomeriggio si discuterà invece di ergonomia, sicurezza sul lavoro, alimentazione, stanchezza sul lavoro, stress e alcol droghe e medicinali

Prerequisiti

Nessun prerequisito

Obiettivi

- Conoscere la correlazione di raggio di curva, velocità e massa riguardo alla forza centrifuga
- Spiegare l'impostazione delle velocità in curva
- Descrivere l'influsso di masse e carichi sulla posizione del baricentro durante la marcia e in frenata
- Descrivere i diversi rischi nel sollevare pesi, scendendo dai veicoli, inciampando, mantenendo una postura non corretta e spiegare le adeguate misure preventive
- Citare i dispositivi di protezione individuale e descriverne la funzione
- Descrivere i più importanti criteri attinenti all'alimentazione utilizzando la piramide alimentare
- Spiegare l'influenza del peso sulla performance e sulla sicurezza stradale e sul lavoro
- Indicare le possibili cause di stress per i conducenti e descrivere come cercare di ridurlo
- Illustrare i danni provocati da alcol, droghe e medicinali

Argomenti trattati all'interno del corso

- Fisica: i concetti di massa e forza, baricentro, aderenza, attrito statico, attrito radente, spazio di arresto (reazione frenata), slittamento e dinamica di guida
- Fisica: tecniche di sicurezza con motrici pesanti (ESP, DBL, SPA, regolatore distanza, BAS)
- Prevenire i danni alla salute: i concetti di ergonomia, carico e sollecitazione, come portare pesi al lavoro, come regolare la seduta, come prevenire il mal di schiena, come aumentare la sicurezza sul lavoro
- Buona costituzione fisica e mentale: spiegare i concetti di valori nutrizionali, fabbisogno di liquidi, nutrienti, peso corporeo, qualità degli alimenti, affaticamento e misure contro la stanchezza, stress e alcol, droghe e medicinali

Numero massimo di partecipanti

Da 12 a 16

Osservazioni

Il corso viene conteggiato con una giornata di formazione Oaut

Locarno, via ai Saleggi 5

Cadenazzo, via San Gottardo 46

☎ 078 421 70 29

✉ aggiornamento@scuolaguidatre.ch

Costi (comprendente iscrizione a SARI)

- Costo del corso (colazione inclusa): CHF 220.00
- 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

Johnnie Pesenti

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.