

## In forma per sé stessi – Manovrare in sicurezza WB10696

**Partecipanti:** Tutti coloro che lavorano nel settore dei trasporti

**Patenti:** D - D1 o D1 3,5 C – C1

**Obiettivi:** I partecipanti sanno come controllare e valutare in modo basilare il loro stato di salute, possono fare un autotest concernente la loro forma fisica, conoscono l'importanza di un'alimentazione equilibrata e i sintomi, le cause e le conseguenze di apnea notturna. Uso specchi e misure di sicurezza nelle manovre.

**Attività:** Autoanalisi, valutazione e autotest in gruppo, diverse manovre con veicoli cat. C e/o D/D1.

**Luogo:** SCHAFFNERCURIO Sagl, via costa 15, 6986 Curio

**Prezzo:** CHF 250. - compreso tassa sari, pranzo, caffè, acqua.

### Programma

- 7.45** Benvenuto / Accoglienza
- 8.00** Autoanalisi del proprio stato di salute e valutazione
- 9.30** Pausa
- 10.00** Alimentazione, autotest forma fisica, apnea da sonno
- 12.00** Pranzo
- 13.00** Sicurezza nell'uso del veicolo
- 14.45** Pausa
- 15.00** Manovrare in sicurezza e conseguenze
- 16.15** Domande e conclusione
- 16.30** Fine



DOK CZV PRG 01

