



Beste cursist(e),

Het **Kempisch Trainingscentre**, erkend door de Vlaamse Overheid onder nummer OC 118, heet u van harte welkom.

Hieronder vindt u een aantal antwoorden op meest gestelde vragen die vandaag nuttig kunnen zijn:

**Hoe verloopt meestal een lesdag code 95 nascholing vakbekwaamheid voor chauffeurs cat. C1, C1E, C, CE, D en D1**

1. Duur lesdag: een lesdag duurt 07u00 + 01u00 pauzes = 08u00.
2. Pauzes: Bij lessen overdag (bijv. van 8 tot 16) is in de voormiddag na zowat 02u00 les een pauze voorzien van 15 min. Omstreeks 12u is er een pauze van 00u30 min voorzien en in de namiddag omstreeks 02u00 terug een pauze van 15 min.
3. Naargelang wat vooraf afgesproken werd is er al dan niet catering voorzien tijdens de ganse dag. Dit betekent frisdranken en koffie gedurende de ganse dag en broodjes tijdens de middagpauze indien er catering werd gevraagd?
4. Het is niet toegelaten te roken in de leslokalen.
5. Het begin- en einduur van de les dient strikt gerespecteerd.

De lesmodule **MP09 Gezond en fit op de weg (thema 3)** bestaat uit 05u00 theorie en 02u00 praktijk.

Hieronder volgt een korte inhoud van deze les:

Theoretische onderwerpen:

- a. Positieve mindset, leefstijl, gezonde voeding, slaap, stress, tijdsdruk bij een chauffeur, preventie rug- en nekproblemen.

Praktische onderwerpen:

- a. Meting BMI,
- b. Bloeddrukmeting,
- c. Hartslag,
- d. Subtotaal 45 minuten
- e. Bewegingsoefeningen, praktijkvoorbeelden voor thuis:
  - a. Squats
  - b. Sit-Ups
  - c. Push-ups
- f. Subtotaal 2: 45 minuten
- g. Q & A = 30 minuten
- h. Totaal: 120 minuten

Het team van opleidingscentrum “Kempisch Trainingscentre” wenst u een heel fijne en aangename lesdag toe.