

Département Santé Travail Environnement

BIOPÔLE – Secteur Croisettes
Bâtiment SC-B – 2^{ème} étage
Rte de la Corniche 2
1066 Epalinges
T: 021 314 74 60
dste.prestation@unisante.ch

Formation santé conducteurs professionnels

Journée de formation multi thèmes pour les conducteurs professionnels soumis à la réglementation.

Alimentation, ergonomie du poste de travail, activité physique, stress et sommeil sont les principaux thèmes traités durant la journée.

les formateurs et le contenu de ce cours sont reconnus par l'ASA (Association des Services des Automobiles)

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître les risques de la position assise prolongée
- Comprendre le fonctionnement du sommeil, des rythmes et de la vigilance
- Connaître les recommandations pour une alimentation équilibrée
- Connaître les recommandations en activité physique et effectuer un test de fitness (SUVA)
- Connaître les réglages de son poste de travail

MODALITÉS PRATIQUES



7 heures



Min 5 – max 16
En plénière



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 1'610.– HT

