

Code 95 cursus Leefstijl

Waarom kiezen werkgevers voor de Code 95 cursus Leefstijl van Trafieq?

In deze cursus is uitgebreid aandacht voor de bevordering van een gezonde leefstijl zoals gezond eten, gezond bewegen, stoppen met roken en omgaan met stress. Daarnaast wordt er nadrukkelijk stilgestaan op de nadelige gevolgen van alcohol, drugs en medicijnen in het verkeer. Hoe lang duurt het voordat een biertje of een jointje is verdwenen uit het lichaam? En wat is een standaard glas bier? Een fluitje of een flesje? Welke invloed heeft antibiotica op de afbraak van alcohol? Welke invloed hebben benzodiazepines op de rijvaardigheid?



Restalcohol en restdrugs

Iedere beroepschauffeur weet het: alcoholgebruik en verkeersdeelname gaan niet samen. Toch ontmoeten wij in onze trainingen van de educatieve maatregelen (Lema en Ema) regelmatig chauffeurs die met (rest)alcohol op achter het stuur zijn aangehouden. Restalcohol is alcohol van de vorige avond. Rijden onder invloed kan desastreus zijn voor beroepschauffeurs en hun werkgevers. Bewustwording en gedragsverandering kan veel leed, hoge kosten en persoonlijke en zakelijke schade voorkomen.