



## Fit op de Rit

Naam	Fit op de Rit		
Instructeur	Arbocoach SFT (voor TX i.s.m. taxileraar)		
	Inhoud	Doel	Tijd
<b>Basis (praktijk)</b>	Individuele healthchecks <ul style="list-style-type: none"><li>- Met Tanita en bloeddrukmeter</li><li>- Incl. toelichting en advies</li><li>- Als 0-meting vooraf en als 2<sup>e</sup> meting aan het einde traject</li></ul>	Bewustmaking en spiegel voorhouden hoe de eigen fysieke gesteldheid is	2 x 15 min/p.p.
<b>Basis (theorie)</b>	Interactieve presentatie: 7 stappen naar een gezond en vitaal leven <ul style="list-style-type: none"><li>- Belang vitaliteit</li><li>- Rol werkgever/werknemer</li><li>- Zeven stappen naar vitaliteit:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Periodieke controle (healthcheck);</li><li>2. Voldoende en goede voeding;</li><li>3. Tijdig en voldoende water drinken;</li><li>4. Lichaam in goede conditie houden;</li><li>5. Goede verzorging en hygiëne;</li><li>6. Veilig en gezond gedrag;</li><li>7. Voldoende rust en ontspanning.</li></ol></li><li>- Hoe nu verder/evaluatie</li></ul>	Bewustmaking en kennis over de verschillende aspecten die invloed hebben op je vitaliteit	1,5 - 2 u.
<b>Basis (praktijk)</b>	Zitdemo chauffeurswerkplek <ul style="list-style-type: none"><li>- Bij voorkeur vooraf e-learning 'Gezond werken in de Taxi' via free-learning</li><li>- Demonstratie + uitleg hoe stel je je chauffeurswerkplek ergonomisch verantwoord in</li><li>- Voertuig met voldoende instelbare chauffeursstoel</li></ul>	Kennis en bewustmaking van juiste zit- en werkhoudingen	30 min. 30 min. per demo + uitv
<b>Basis (praktijk)</b>	Zitdemo beeldschermwerkplek <ul style="list-style-type: none"><li>- Demonstratie + uitleg hoe stel je je beeldschermwerkplek ergonomisch verantwoord in</li><li>- Beeldschermwerkplek met voldoende instelbare kantoorstool</li></ul>	Kennis en bewustmaking van een juiste zithouding	30 min. per demo + uitv

	<b>Optioneel (theorie)</b> (uitvoering Vitaliteitcentrum Deventer)	Verdiepende workshop(s) - slapen en energiemangement - voeding een bron van energie - haal meer succes uit stress.	Bewustmaking en kennis over de relatie van slapen, stress en voeding met onregelmatig werk/leven	(in overleg)
	<b>Optioneel (praktijk)</b> (uitvoering Vitaliteitcentrum Deventer)	Coachinggesprekken door Vitaliteitscoach	Gerichte individuele voorlichting en advisering	30 min. per gesprek
	<b>Optioneel (praktijk)</b>	Vitaliteit Challenges - werknemers worden uitgedaagd tot het bedenken en uitvoeren van een groepsactiviteit die past in het thema	Stimulering tot actie en teamvorming	divers
	<b>Maximum aantal deelnemers</b>	Workshops E-learning Zitdemo's Healthcheck	max. 15 deelnemers individueel max. 8 deelnemers individueel <i>(voor TX klassikale deelname via aanwezigheidsregistratie)</i>	
	<b>Minimale opleidingsduur</b>	Totaal minimaal 3 uur om te voldoen aan TX-eisen (kan ook gecombineerd worden met ander programma)		

