



## YKB - Yrkeskompetensbevis

### Obligatorisk fortbildning för lastbil- och bussförare

Ett yrkeskompetensbevis gäller i fem år och föraren ska inom femårsperioden genomgå en fortbildning om minst 35 timmar. Kursen kan genomföras under en vecka men kan även delas upp i max fem delkurser som ska omfatta minst sju timmars undervisning.

### Delkurs 4: Kundfokus och hälsa

#### Mål

Deltagaren ska kunna förebygga fysiska risker samt vara medveten om fysisk och psykisk förmåga. Upplysa deltagaren om vikten av god hälsa, bra kosthållning och att arbeta så ergonomiskt riktigt som möjligt.

#### Målgrupp

Lastbil- och bussförare

#### Kursens omfattning

Ca 8 tim

#### Antal deltagare

Max 20 st.

#### Intyg

Efter genomförd utbildning utfärdas ett personligt intyg till deltagaren. När man genomgått alla fem delkurser erhåller deltagaren ett nytt kompetensbevis som räcker i fem år

#### Kursinnehåll

- \* Introduktion till delkursen Kundfokus och hälsa
- \* Stress, sömn och trötthet
- \* Alkohol, droger och kost
- \* Ergonomi och anatomi
- \* Träning
- \* Skadeförebyggande åtgärder
- \* Kursen genomförs med en mix av föreläsningar och gruppövningar