

<b>Koulutuksen nimi</b>	<b>KULJETAJAN KUNNON PERUSPILARIT</b>
<b>Koulutuksen tavoite</b>	Koulutuksen jälkeen kuljettaja ymmärtää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkityksen, tuntee sen osatekijät sekä osaa ylläpitää ja kehittää hyvinvointiaan sekä työssä että vapaa-aikana. Hän tietää, mistä kuljettajan työssä yleisesti esiintyvät vaivat johtuvat, osaa ehkäistä niitä ennalta sekä minimoida niistä johtuvat ongelmat.
<b>Tavoitelausekkeet</b>	3.3 Tavoite: pystyä ennalta ehkäisemään fyysiset riskit ergonomiaperiaatteet: riskialttiit liikkeet ja asennot, fyysinen kunto, käsittelyharjoitukset, henkilökohtaiset suojavarusteet 3.4 Tavoite: tiedostaa fyysisen ja henkisen suorituskyvyn merkitys terveellisen ja tasapainoisen ruokavalion periaatteet, alkoholin vaikutukset, lääkkeet ja muut käyttäytymiseen vaikuttavat aineet, väsymyksen ja stressin oireet, syyt ja vaikutukset, työn ja levon perusrytmin keskeinen merkitys,
<b>Tavoitteet</b>	Yksityiskohtaisempina tavoitteina on, että osallistuja <ul style="list-style-type: none"><li>• tietää ja ymmärtää mistä kuljettajan kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu, tuntee elimistön ja mielen voimavarojen riittävytyteen liittyvät tekijät, sekä osaa ylläpitää ja parantaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan,</li><li>• tuntee kuljettajan ravitsemuksen peruspilarit ja on motivoitunut noudattamaan hyvää ja tasapainoista arkiaruokavaliota</li><li>• mistä kuljettajan henkinen hyvinvointi muodostuu ja mikä on sen merkitys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia,</li><li>• ymmärtää unen merkityksen kuljettajan henkiselle ja fyysiselle suorituskyvyille, osaa ratkaista huonoon nukkumiseen johtavia ongelmia ja osaa myös tarvittaessa hakea apua univaikeuksiinsa,</li><li>• tuntee kuljettajalle tyypilliset hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät ongelmat ja osaa ehkäistä ja hoitaa niitä oikeilla toimintatavoilla,</li><li>• tuntee hyvän lihaskunnon positiiviset ja liikkumattomuudesta johtuvan rappeutuneen lihaskunnon negatiiviset vaikutukset kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja osaa huoltaa lihaksistoaan sekä työn lomassa tapahtuvilla yksinkertaisilla venytysharjoitteilla että vapaa-ajalla varsinaisella lihakuntoharjoittelulla.</li></ul>
<b>Koulutuksen toteutus</b>	Koulutus on teoriaopetusta ja se voidaan toteuttaa joko lähiopetuksena tai etäopetuksena.  <i>Lähiopetus</i> toteutetaan tarkoituksenmukaisesti varustetussa koulutustilassa.  <i>Etäopetus</i> toteutetaan teknisen käyttöyhteyden avulla kouluttajajohtoisesti taikka niin, että koulutettava opiskelee teknisen järjestelmän ohjaamana kouluttajan valvonnassa. Teknisen käyttöyhteyden on mahdollistettava koulutettavan henkilöllisyyden toteaminen luotettavasti. Koulutettavalla tulee olla mahdollisuus reaaliaikaisesti esittää kysymyksiä ja käydä keskustelua opettajan kanssa joko chatilla tai ääni- tai videoyhteydellä. <b>Huom!</b> Tätä koulutusohjelmaa ei voi käyttää verkko-opetukseen, jota koskee 12 tunnin määrärajoitus.

**Opetusmenetelmät** *Lähiopetus* tapahtuu keskustelevana luento-opetuksena, jonka lomassa tehdään toiminnallisia testejä sekä harjoituksia.

*Etäopetuksessa* koulutettava

- osallistuu omalla päätelaitteellaan kouluttajan reaaliaikaiseen keskustelevaan luento-opetukseen (ns. virtuaaliopetus), tai
- opiskelee itsenäisesti järjestelmän ohjaamana ja kouluttajan valvotuna etäopetusmateriaalit sekä suorittaa aiheisiin liittyvät tehtävät (verkkokoulutus). Järjestelmä antaa palautteen suoritetuista tehtävistä. Koulutettava voi käydä keskustelua kouluttajan kanssa joko chatilla tai ääni- tai videoyhteydellä.

Koulutettava tekee myös etäopetuksessa koulutusmateriaalin sisältämät toiminnalliset testit ja harjoitukset.

**Kouluttaja** Kouluttajan tulee täyttää asetuksessa 7.6.2018/434 säädetyt opettajaa koskevat vaatimukset. Hänellä tulee olla erityisen hyvät tiedot, ammattitaito ja perehtyneisyys koulutuksessa käsiteltäviin fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin aihealueisiin. Etäopetuksena järjestettävässä koulutuksessa kouluttajalla tulee olla lisäksi riittävä tekninen osaaminen järjestelmän käyttämisestä.

**Opetusmateriaali:** Koulutukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi koulutuksessa suositellaan käytettävän koulutusohjelman laatijan koulutusta varten tuottamaa opetusmateriaalia.

**Kohderyhmä:** Kuorma- ja linja-autonkuljettajat

**Koulutuksen kesto:** 7 oppituntia, a' 45 minuuttia

**Koulutuksen sisältö**

#### **Oppitunti 1 Kuljettajan fyysinen hyvinvointi**

- Kuljettajan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin peruspilarit
- Kunnan ja terveyden kokonaisvaltainen kehittäminen
- Kuormattavien ja palauttavien tekijöiden tasapaino
- Elimistön voimavarat
- Fyysisen kunnan merkitys = ”kuljettajan akun kapasiteetti”
- Fyysisen kunnan kehittäminen
- Peruskestävyyden merkitys ja kehittäminen
- Lihaskunnan merkitys sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa
- Lihaskuntoharjoittelun toteuttaminen kotona/työssä/salilla

#### **Oppitunti 2 Kuljettajan ravitsemuksen peruspilarit**

- Ravitsemuksen peruspilarit
- Kulutus vs. saanti
- Käytännön esimerkkejä hyvästä arkiruokavaliosta
- Ravintoaineet: hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, vitamiinit ja kivennäisaineet
- Ravintoaineiden tehtävät elimistössä
- Verensokerin ylläpito
- Nestetasapainon ylläpito
- Ravitsemuksen psyykkiset sudenkuopat
- Hyvän ruokavalion seuraukset

### **Oppitunti 3 Kuljettajan henkinen hyvinvointi**

- Tietoinen vs. tiedostamaton ajattelu
- Työkokemuksen ja osaamisen merkitys työn kuormittavuudessa
- Sisäinen puhe
- Mielikuvan voima
- Tunneajattelu / ”tunneapina” vs. järkipерäinen ajattelu
- Mihin kuljettajan itseluottamus perustuu
- Mukavuusalue
- Psykkisesti rajoittavat tekijät; uskomukset ja pelot
- Keskittyminen ja sen kolme vaihetta
- Yksilöllinen vireystilan säätely
- Työuupumus

### **Oppitunti 4 Kuljettajan nukkuminen ja sen merkitys**

- Nukkumisen kaksi tärkeintä tekijää
- Kuinka paljon tulisi nukkua
- Riittävän nukkumisen välttämättömyys ja hyödyt
- Mikrounet ja niiden merkitys liikenteessä
- Uniapnea; oireet, syyt, vaikutukset, ehkäisy ja hoito
- Alkoholit ja uni
- Heräätkö väsyneenä vai virkeänä
- 10 vinkkiä parempaan uneen

### **Oppitunti 5 Kuljettajan yleisimmät ongelmat ja niiden ratkaiseminen**

- Kuljettajan yleisimmät vaivat: niska, olkapäät, polvet, lonkat, alaselkä
- Sidekudosten määrän muuttuminen iän mukana, vaikutus elastisuuteen
- Yleisimmät ongelmat: liikkuvuus, lihaskunto, motoriikka
- Liiallisen istumisen terveyshaitat
- Toiminnalliset liikkuvuustestit: yleisliikkuvuus, niska, olkapäät, yläselkä, alaselkä, lonkka

### **Oppitunti 6 Kuljettajan lihahuolto**

- Lihahuollon kulmakivet
- Toiminnalliset venyttelyharjoitukset: niska, olkapäät, yläselkä, alaselkä, rinta, lonkka, pakarat, reidet, polvet, nilkat
- Huoltavat harjoitteet
- Lihahuollosta rutiini: venytykset työn ohessa
- Ulkopuoliset palvelut ja niiden merkitys vaivojen ennalta ehkäisyssä ja hoidossa

### **Oppitunti 7 Yhteenveto ja punainen lanka**

- Mitä tänään opimme
  - kertausta
  - ohjeistusta
- Tehtäviä kokonaisuuteen liittyen
- Yhteenveto ja loppusanat