

KURS Digitaler Fahrtschreiber ARV

Kursinhalt:

- Zweck der Einführung und gesetzliche Grundlagen des DFS
- Die Komponenten des DFS
- Bestellen der verschiedenen Fahrtschreiberkarte
 - Verlust
 - Diebstahl
 - Gültigkeit
- Bedienung des DFS (an Geräten)
 - Fahrtschreiberkarten
 - Richtig an- und abmelden beim DFS
 - UTC Zeit verstehen
 - Bedienen während der Fahrt
 - Ausdruck machen und interpretieren
- Daten herunterladen
 - Aufbewahrungspflicht
- Verhalten bei Verkehrskontrollen
 - Nötige Unterlagen
- ARV Update
 - Pausenregelung / Ruhezeit
 - Scheiben auswerten
 - ARV zum Schutz vom Chauffeuren

Kursziel:

- Korrekte Bedienung des DFS
- Die Anpassungen der ARV kennen im Zusammenhang mit der Einführung des DFS
- Nenne der Gesetzlichen Grundlagen

KURS Fit beim Fahren

Kursinhalt:

- Fahrfähigkeit
- Alkohol Drogen Auswirkung und Konsequenzen
- Bewegung und Wohlbefinden
- Ernährungsgewohnheiten
- Müdigkeit und Stress

Kursziel:

- Kennen die Auswirkung von Alkohol, Medikamente auf das „fite „ Fahren
- Kann die Faktoren aufzählen die eine ausgewogen Ernährung auszeichnet
- Kennt den Zusammenhang Ernährung Müdigkeit und kann Gegenmassnahmen aufzählen
- Kennt die Faktoren die den Stress beeinflussen können

Kursdauer: 7 Stunden

Teilnehmer: max. 16 Personen

Kursdaten: Werden im Internet ausgeschrieben oder nach Wunsch von Firmen terminiert.