

## Koulutusohjelma K3-Prevent Oy

### Ajo- ja lepoaika-asetus, digipiirturi ja kuljettajan henkinen hyvinvointi

#### Koulutuksen tavoitteet

Koulutuksen tavoitteena on, että kuljettaja;

- tuntee ajo- ja lepoaikasäädökset ja osaa soveltaa niitä työssään,
- tiedostaa vastuunsa ja velvollisuutensa ajo- ja lepoaikojen noudattamisessa,
- tuntee digitaaliseen ajopiirturiin ja piirturikortteihin liittyvät säännökset
- osaa käyttää digitaalisen ajopiirturin toimintoja
- tiedostaa ajo- ja lepoaikasäännösten vaikutukset liikenneturvallisuuteen, kuljettajan henkiseen hyvinvointiin, työolosuhteisiin ja kuljetusalan kilpailuolosuhteisiin
- tiedostaa päihteiden vaikutuksen yksilön henkiseen hyvinvointiin

#### Tavoitelausekkeet

2.1 tavoite: tuntee tieliikenteen sosiaalinen ympäristö ja sitä koskeva säännöstö

3.4 tavoite: tiedostaa fyysisen ja henkisen suorituskyvyn merkitys

#### Opetuksen toteutus

Lähiopetus toteutetaan audiovisuaalisilla laitteilla varustetussa koulutustilassa. Etäopetus toteutetaan teknisen käyttöyhteyden avulla opettajajohtoisesti taikka niin, että koulutettava opiskelee teknisen järjestelmän ohjaamana opettajan valvonnassa. Tekninen käyttöyhteys mahdollistaa koulutettavan henkilöllisyyden toteamisen luotettavasti. Koulutettavalla on mahdollisuus reaaliaikaisesti esittää kysymyksiä ja käydä keskustelua opettajan kanssa joko chatilla tai ääni- ja videoyhteydellä.

#### Opetusmenetelmät

Lähiopetus tapahtuu keskustelevana luento-opetuksena, jonka lomassa voidaan tehdä yksilö- tai ryhmäharjoituksia.

Etäopetuksessa koulutettava osallistuu omalla päätelaitteellaan kouluttajan reaaliaikaiseen keskustelevaan luento-opetukseen tai opiskelee itsenäisesti järjestelmän ohjaamana. Itsenäisesti opettajan valvonnassa suoritettavaan opetukseen sisältyy tehtäviä, joilla varmistetaan koulutettavan oppiminen. Jokaiseen oppituntiin on sisällytetty vähintään yksi tehtävä, johon jokaisen koulutettavan on vastattava. Tehtävän suorittamisen ja lähettämisen jälkeen koulutettava saa välittömästi palautteen tehtävästä järjestelmän kautta.

#### Opettaja

Opetusta antavalla opettajalla on kuorma- ja linja-auton kuljettajien ammattipätevyydestä annetun valtioneuvoston asetuksen edellyttämä opettajan pätevyys ja riittävä tekninen osaaminen etäopetuksessa käytettävien teknisten järjestelmien käyttämiseen.

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

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

## **Koulutusohjelman aihealueet**

### **1. Perusteet ajo- ja lepoaikasäädökselle**

- Kuljettajaa ja kuljetusyrittäjää koskevat työaikalain säädökset
- Ajo- ja lepoaika-asetus

### **2. Ajo- ja lepoaikasäädösten soveltamisala**

### **3. Ajoajat, tauot, levot ja muu työ**

- Käsitteet ja määritelmät
- Ajoaikojen, taukojen ja lepoaikojen määrät sekä kertyminen

### **4. Vapautukset**

- Kansalliset vapautukset
- Koko EU -aluetta koskevat vapautukset

### **5. Poikkeukset**

- Asetuksen soveltaminen
- OUT-toiminto ja sen käyttäminen

### **6. Ajopiirtureiden käyttö**

### **7. Ajopiirtureiden manipulointi ja siitä johtuvat seuraukset**

- Ajopiirtureiden manipulointi
- Väärin käytöksistä johtuvia seuraamuksia

### **8. Ajopiirturitietojen tallentaminen**

- Tietojen tallentaminen
- Tallentamiseen liittyviä ongelmatilanteita digipiirtureita käytettäessä

### **9. Henkisen hyvinvoinnin merkitys kuljettajan työhyvinvoinnin kannalta**

### **10. Työyhteisön merkitys kuljettajan henkiseen hyvinvointiin**

### **11. Stressi ja keinoja sen sietoon**

### **12. Riittävän unen ja levon merkitys työhyvinvointiin**

- Taukojen merkitys
- Riittävä unen ja levon määrä

### **13. Päihteiden ja lääkkeiden vaikutus kuljettajan henkiseen hyvinvointiin**

- Nikotiinituotteet, alkoholi, huumeet ja lääkkeet