# Opgave Fysisk og psykisk egnethed (3.4)

1. Hvorfor har chaufførens sundhed og trivsel betydning for trafiksikkerheden?

2. Hvilke faktorer kan påvirke en chaufførs fysiske egnethed?

3. Hvordan kan psykisk trivsel påvirke en chaufførs evne til at køre sikkert?

4. Nævn tre symptomer på træthed hos chauffører.

5. Hvad er forskellen på fysisk og psykisk egnethed?

6. Hvordan kan usunde spisevaner påvirke chaufførens præstation?

7. Hvorfor er regelmæssige måltider vigtige for chauffører?

8. Hvordan kan vandmangel (dehydrering) påvirke køreevnen?

9. Hvad bruges kulhydrater til i kroppen?

10. Hvilken rolle spiller proteiner i kosten?

11. Hvordan kan for meget sukker og fedt påvirke chaufførens energiniveau?

12. Hvorfor er det vigtigt at undgå energidrikke som erstatning for måltider?

13. Hvordan påvirker alkohol reaktionstiden?

14. Hvordan kan visse typer medicin udgøre en risiko for chauffører?

15. Hvorfor er det ulovligt at køre under påvirkning af stoffer?

16. Hvordan kan stress vise sig i chaufførens adfærd?

17. Hvilke strategier kan hjælpe med at forebygge stress i chaufførarbejdet?

18. Hvorfor er hvile og pauser vigtige i chaufførens arbejdsdag?

19. Hvordan kan en chauffør skabe bedre balance mellem arbejde og fritid?

20. Nævn tre gode vaner, der understøtter både fysisk og psykisk egnethed.